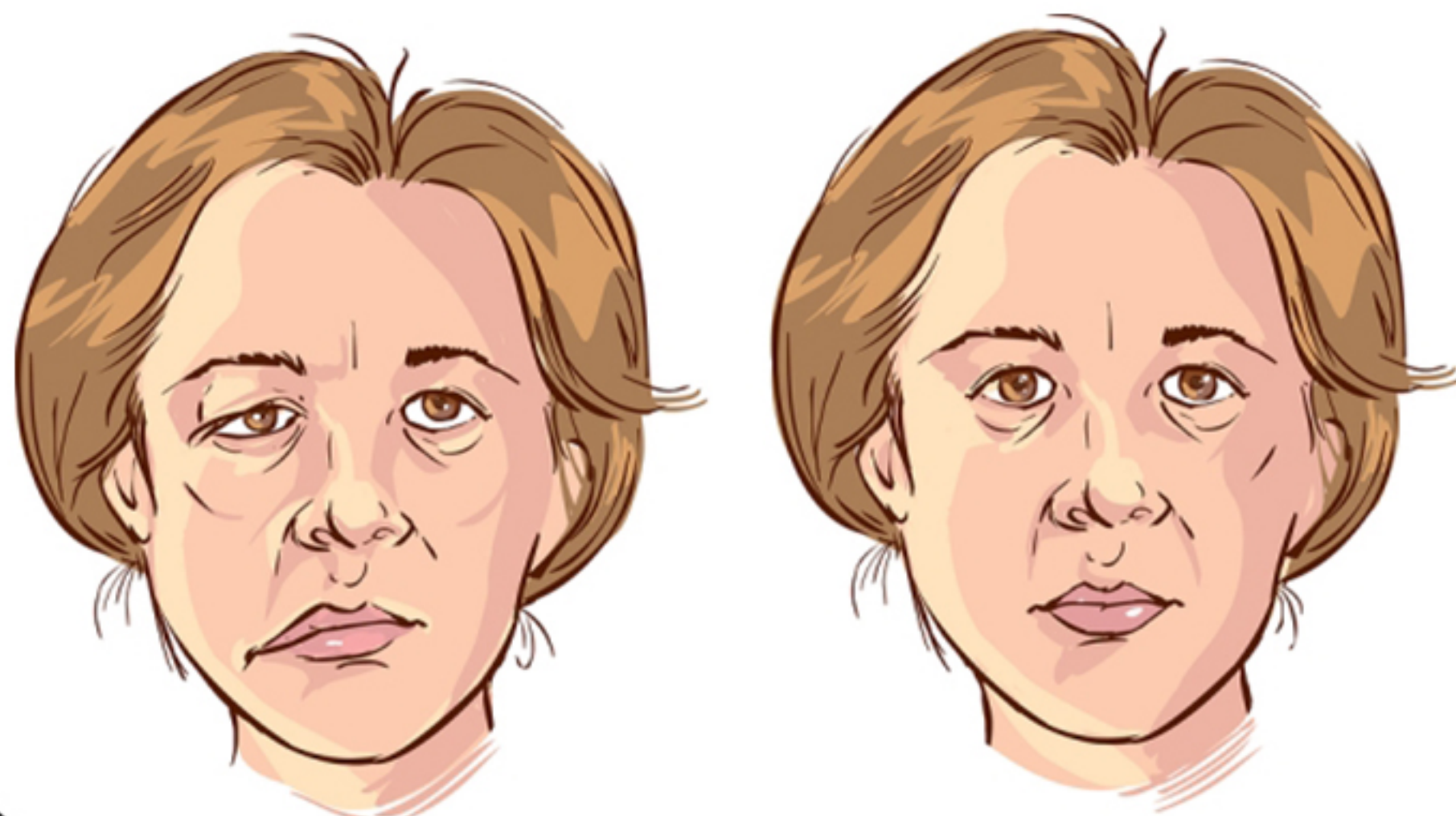




လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။



လေဖြတ်မည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

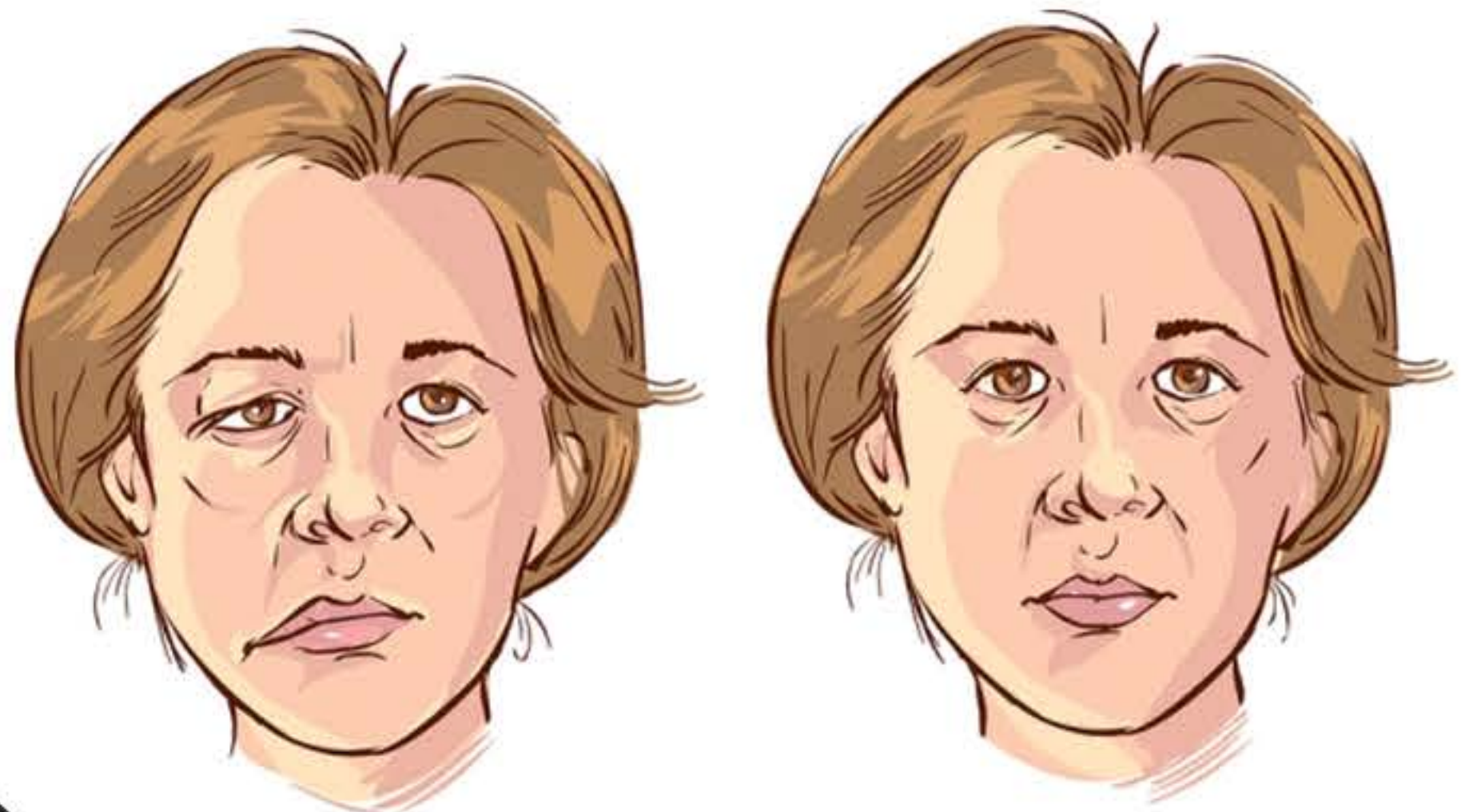
- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲခြင်း၊
- ရုတ်တရက်စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကိုနားမလည်ခြင်း၊ စကားဗလုံးဗထွေး ဖြစ်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒဿိဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင် တော့ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်မူးဝေခြင်း၊ ရုတ်တရက်ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာသည်ကို သိလျှင်သိချင်း ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့သွားပါရန်။
အချိန်မီထိရောက်စွာကုသလျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။



လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။



လေဖြတ်မည့်ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲခြင်း၊
- ရုတ်တရက်စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကိုနားမလည်ခြင်း၊ စကားဗလုံးဗထွေး ဖြစ်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒဿိးဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင် တော့ခြင်း၊
- ရုတ်တရက်မူးဝေခြင်း၊ ရုတ်တရက်ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ အချိန် (၄) နာရီခွဲအတွင်း ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
လေဖြတ်ရောဂါကိုစောစီးစွာသိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။



OnDoctor Healthcare App မှ ဒီရိုင်းပံ့ပိုးပေးပါသည်



လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ

၁။ သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း

၂။ နှလုံးရောဂါရှိခြင်း

(နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း)



၃။ လည်ပင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောမကြီးထူခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

၅။ သွေးအတွင်းအဆီဓါတ်များခြင်း

၆။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း

၇။ အဝလွန်ခြင်း

၈။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

၉။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာသည်ကို သိလျှင်သိချင်း ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့သွားပါရန်။
အချိန်မီထိရောက်စွာကုသလျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

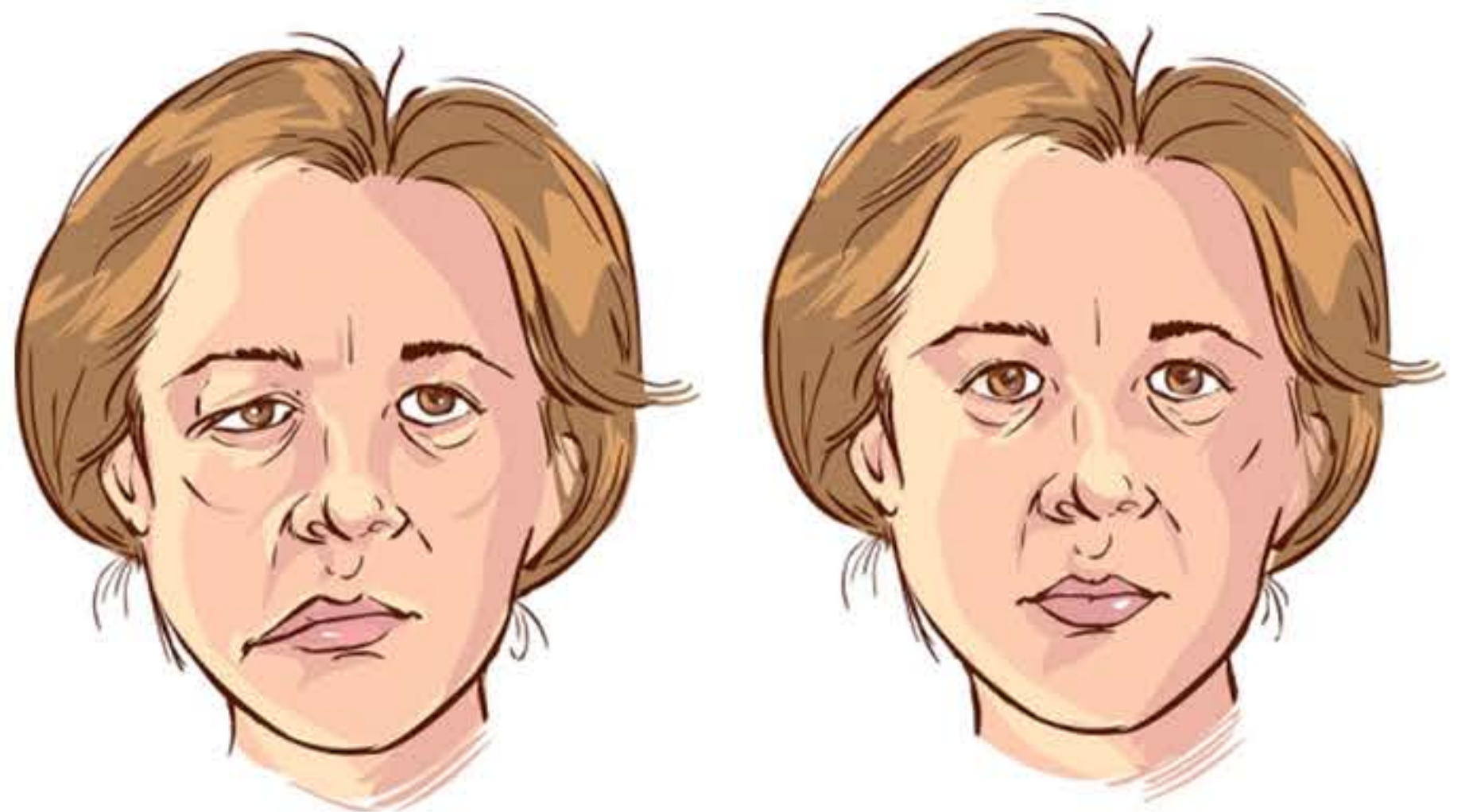


လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- (၁) သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- (၂) သွေးချို့ဆီးချို့ကို စနစ်တကျကုသပါ။
- (၄) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- (၅) အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) အချို့အငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) အမျှင်ဓာတ်များသောဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- (၈) ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ်(၅)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီဝက်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- (၁၁) လေဖြတ်မိရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာကုသမှုခံယူပါ။



(ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပေးနှိုးဆော်ချက်များ)



OnDoctor Healthcare App မှ ဒီရိုင်းပံ့ပိုးပေးပါသည်



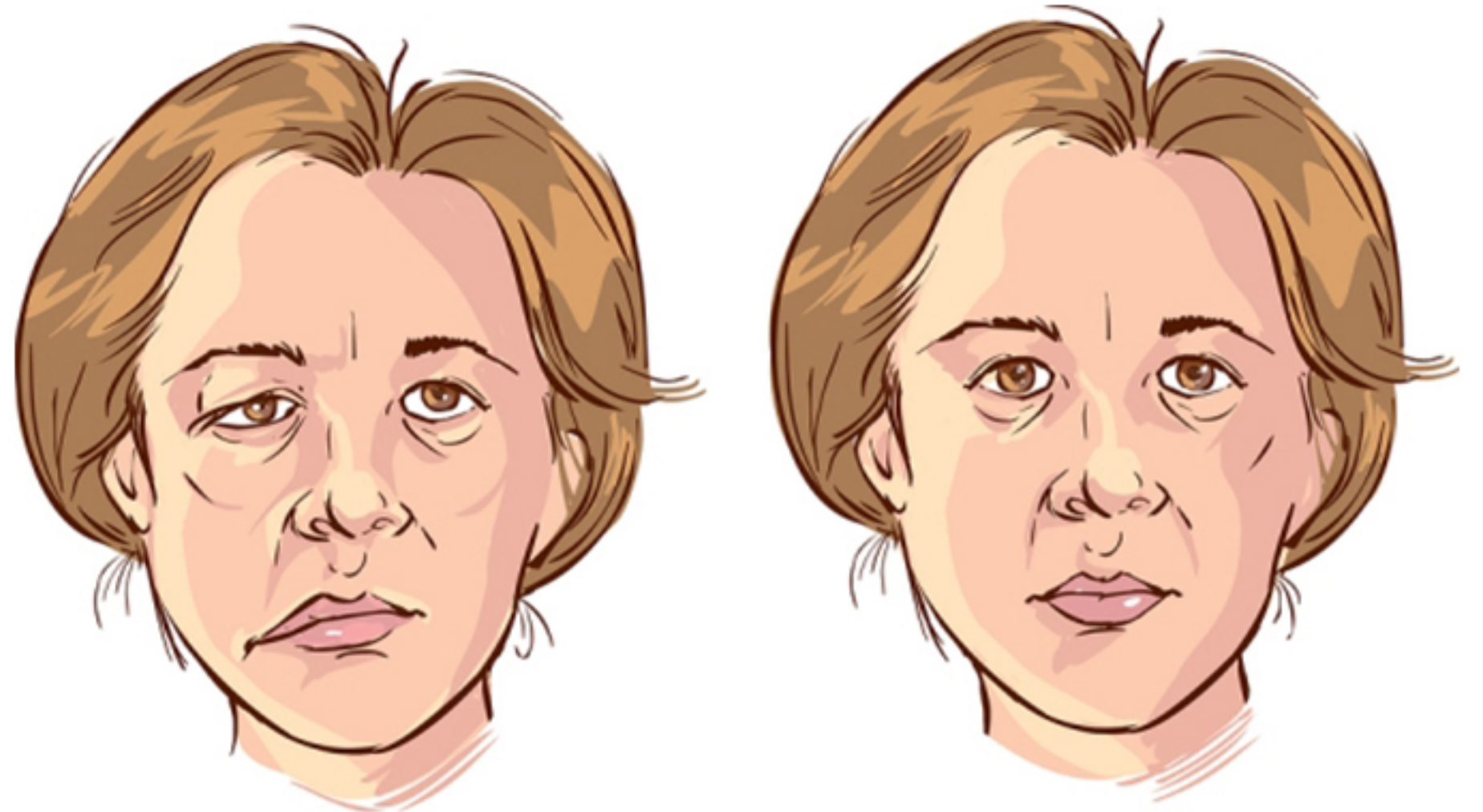
၁၄-၁၂-၂၀၁၈

လေဖြတ်ရောဂါ

လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်ဖျက်လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- (၁) သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- (၂) သွေးချို့ဆီးချို့ကို စနစ်တကျကုသပါ။
- (၄) ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- (၅) အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၆) အချို့အငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၇) အမျှင်ဓာတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- (၈) ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ်(၅)ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီဝက်ခန့် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- (၁၁) လေဖြတ်မိရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။



လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာသည်ကို သိလျှင်သိချင်း ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့သွားပါရန်။
အချိန်မီထိရောက်စွာကုသလျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲမှ ပေးပို့သည်။