



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ

Standardized Health Messages

(Version-01, additional chapters are also included)



ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြအချက်အလက်များ

Standardized Health Messages

Version-01

(Additional chapters are also included)

unicef  | for every child

ဤစာအုပ်ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနက တည်းဖြတ်ပြုစုပါသည်။
ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိပါသည်။

(2018, May)

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ (Version - 01, additional chapters are also included)

ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဥယျာဇဉ်



ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံသည် ဒီမိုကရေစီအသွင်သစ်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသို့ ရှေးရှုနေသည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ပြည့်ဝမှုတို့အပေါ် တည်မှီနေသည်ဖြစ်ပေရာ၊ နိုင်ငံသားတိုင်း ရောဂါဘယကင်းစွာဖြင့် ကျန်းမာစေရန်အတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြင့်မားစွာရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြင့်မားတိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတစ်ဦးချင်းစီက မိမိကိုယ်တိုင် ကျန်းမာစေရန် အသိတရားဖြင့် ထိန်းသိမ်းလာနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကိုလည်း ကျန်းမာသောလူနေမှုဘဝသို့ တွန်းအားပေး ပံ့ပိုးသွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မျိုးဆက်သစ်များအတွက် ကျန်းမာသော လူမှုဘဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ကောင်းမွန်အဖြစ် ချန်ရစ်ခဲ့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

‘ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစံပြုအချက်အလက်များ’ စာအုပ်ပြုစုထုတ်ဝေခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ ဦးစားပေးကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သော ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအနက် အဓိကလုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို လက်ကိုင်ပြု၍ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြင့်မားလာပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်မည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ တက်ရောက်ကုသမှုများ လျော့နည်းသွားပေမည်။ ဆေးရုံတက်လူနာ လျော့နည်း လာသည်နှင့်အမျှ ကုသရေးစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေး တိုးတက်လာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ငွေကြေး ကုန်ကျမှု နည်းပါးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ဆေးရုံတက်ရောက် ကုသရသည့်အတွက် လူမှုစီးပွားရေး အခက်အခဲများ လျော့နည်းကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ (Public Health) တိုးတက်မှသာ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်မား တိုးတက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်ဟု ခိုင်မာစွာ ယုံကြည်ပါသည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတိုးတက်ရန် အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ချပ်သဖွယ် ဖြစ်သည့် ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေး (Health Literacy Promotion) အတွက် ကိုးကား နှိုးဆော်နိုင်မည့် ယခုစာအုပ်ကို ပထမအကြိမ် (Version-1)အဖြစ် ပြုစုထားပြီး၊ တိုးတက်များပြားလာသော ကျန်းမာရေး နည်းပညာများ၊ တွေ့ရှိချက်များအပေါ် မူတည်၍ ဆက်လက်ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကို မိုဘိုင်းတယ်လီဖုန်း (Tablet)များတွင် ထည့်သွင်း၍ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ လွယ်ကူစွာ သယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ရန် စီစဉ်လျက် ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် အဓိကတိုင်းရင်းသား ဘာသာစကားများဖြင့် ပြန်ဆိုနိုင်ရန်လည်း ဆက်လက်ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အချိန်တိုအတွင်း အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းခဲ့သော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ (Health Literacy Promotion Unit)၊ ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုး ဖြည့်ဆည်းပေးကြသော ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ဦးစီးဌာနများ၊ စီမံချက်များ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများ နှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးသည့် သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများအားလုံးကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် အပ်ပါသည်။

MU
21.9.17

(ဒေါက်တာမြင့်ထွေး)

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

အမှာစကား



ပြည်သူလူထုကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာစေရေးအတွက် နိုင်ငံတော်၏ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသည် အင်အား တောင့်တင်းစွာ ရှိနေရန်လိုအပ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံပြည်သူ့ကျန်းမာရေး သမိုင်းကြောင်းသည်လည်း လွတ်လပ်ရေးရပြီး ကာလတွင် ကျေးလက်ဒေသများသို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လွှမ်းခြုံစေရေးအတွက် ကြိုးပမ်းချက်များ၊ ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလမ်းစဉ် ထောင်စုနှစ်ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင်များ၊ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုပန်းတိုင်များစသဖြင့် အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာခဲ့ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ နည်းပညာနှင့်အခေါ်အဝေါ်များ ပြောင်းလဲသော်လည်း ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းရပ်များကို ကျန်းမာရေးစီမံချက်အသီးသီးက ပြည်သူလူထုအတွင်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရာတွင် မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များရရှိရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး တပြေးညီ စံထားအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ‘ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစံပြုအချက်အလက်များ’ စာအုပ်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ အစဉ်တစိုက် တိုက်တွန်းအားပေးမှု၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲနှင့် ဗဟိုအဆင့်စီမံချက် အသီးသီးတို့၏ ပူးပေါင်းကြိုးပမ်းမှု၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနရှိ ဦးစီးဌာနများ၊ ဆေးတက္ကသိုလ်များ၏ ဖြည့်စွက် အကြံပြုချက်၊ UNICEF အဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးမှုတို့ဖြင့် (၂၀၁၇) ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ပြုစုနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု များအတွက် ဝမ်းမြောက်စွာ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးကို လက်တွေ့ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသော အခြေခံကျန်းမာရေး

ဝန်ထမ်းများ၊ လူထုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းများ တိုင်းရင်းသားကျန်းမာရေးအဖွဲ့များ၊ ပြည်တွင်း/ပြည်ပ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့များသည် ကျန်းမာရေး အသိပညာမြှင့်တင်ရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်များကို မှီငြမ်းကိုးကားနိုင်မည့် ပြဋ္ဌာန်း စာအုပ်သဖွယ် အသုံးပြုနိုင်ပါရန် လေးစားစွာ တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။



(ဒေါက်တာသာထွန်းကျော်)

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကျေးဇူးတင်လွှာ



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ (Health Literacy Promotion Unit)သည် ပြည်သူလူထုအတွင်း မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို တပြေးညီရရှိစေရေး ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ‘ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြအချက်အလက်များ’ (Standardized Messages on Health) စာအုပ်ကို (၂၀၁၇)ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၁)ရက်နေ့တွင် ရေးသားပြုစုခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အဆင့်ဆင့်ညှိနှိုင်းခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်တည်းဖြတ် ပြင်ဆင်ခဲ့ခြင်းတို့ကို အချိန်ယူကာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရသော်လည်း ပြည့်စုံပြီဟု မဆိုသာပါ။ လိုအပ်ချက်များ ရှိနေဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း (Version-01) ၏နောက်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက် သွားနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ယခုစာအုပ် ထွက်ပေါ်လာရေးအတွက် လမ်းညွှန်ပေးခဲ့ပါသော ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ ဦးဆောင်ပေးခဲ့ပါသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့် ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း လေးစားစွာတင်ပြအပ်ပါသည်။ ဝိုင်းဝန်းအားဖြည့် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည့် ညွှန်ကြားရေးမှူးများနှင့် စီမံချက်မန်နေဂျာများ၊ ဖြည့်စွက်အကြံပြုချက်များ ပေးပို့ခဲ့သော ဦးစီးဌာနများမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ဆေးတက္ကသိုလ်များမှ ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခ/ဌာနမှူးများ၊ တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူးများနှင့် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား လိုက်လံလှည့် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။ စာအုပ်ထွက်ပေါ်လာရေးအတွက် တာဝန်ယူကာ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သော

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းခဲ့သော UNICEF အဖွဲ့မှ
တာဝန်ရှိသူများကို ဂုဏ်ယူစွာဖြင့် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။


၂၁/၇/၂၀၁၇

(ဒေါက်တာဖြူဖြူအေး)

ညွှန်ကြားရေးမှူး

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

မာတိကာ

	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အပိုင်း (၁)	မွေးကင်းစနှင့် ကလေးကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး	၁
အပိုင်း (၂)	ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း	၉
အပိုင်း (၃)	အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး	၂၅
အပိုင်း (၄)	ကျောင်းကျန်းမာရေး	၄၃
အပိုင်း (၅)	ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေး	၅၇
အပိုင်း (၆)	မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး	၆၇
အပိုင်း (၇)	ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ	၇၉
	၇.၁ ပြင်းထန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)	၈၁
	၇.၂ တီဘီရောဂါ	၈၃
	၇.၃ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)	၈၉
	၇.၄ ငှက်ဖျားရောဂါ	၉၃
	၇.၅ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ	၉၆
	၇.၆ ဇီကာရောဂါ	၁၀၂
	၇.၇ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ	၁၀၃
	၇.၈ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ	၁၀၅
	၇.၉ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ	၁၀၇
	၇.၁၀ ကူးစက်မြန် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ	၁၀၉

	၇.၁၁	ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ	၁၁၁
	၇.၁၂	အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ(မားစ်) ကူးစက်မြန်ရောဂါ	၁၁၄
	၇.၁၃	ကူးစက်မြန်ပြင်းထန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ	၁၁၆
	၇.၁၄	လက်ပ်တိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ	၁၁၉
	၇.၁၅	ပလိပ်ရောဂါ	၁၂၁
	၇.၁၆	အနာကြီးရောဂါ	၁၂၃
	၇.၁၇	အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါ	၁၂၅
	၇.၁၈	အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ရောဂါ	၁၂၇
	၇.၁၉	အသည်းရောင်အသားဝါ (စီ) ရောဂါ	၁၂၉
	၇.၂၀	အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး)	၁၃၁
	၇.၂၁	ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ	၁၃၃
	၇.၂၂	မျက်မြှေးရောင်ရောဂါ၊ မျက်စိနာရောဂါ	၁၃၅
အပိုင်း (၈)		မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ	၁၃၇
	၈.၁	သွေးတိုးရောဂါ	၁၄၂
	၈.၂	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ	၁၄၆
	၈.၃	နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ	၁၅၁
	၈.၄	လေဖြတ်ရောဂါ	၁၅၂
	၈.၅	ကင်ဆာရောဂါ	၁၅၇
	၈.၅.၁	သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ	၁၆၁
	၈.၅.၂	ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ	၁၆၃

	၈.၅.၃	အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ	၁၆၅
	၈.၅.၄	ရင်သားကင်ဆာရောဂါ	၁၆၇
	၈.၆	နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ	၁၆၉
	၈.၇	ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ	၁၇၀
	၈.၈	စိတ်ကျန်းမာရေး	၁၇၂
	၈.၉	အတက်ရောဂါ	၁၈၁
	၈.၁၀	နားလေးရောဂါ	၁၈၄
	၈.၁၁	မြွေအန္တရာယ်	၁၈၆
	၈.၁၂	မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်	၁၈၈
	၈.၁၃	အရက်စွဲအန္တရာယ်	၁၉၀
	၈.၁၄	ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်အကြောင်းသိကောင်းစရာ	၁၉၂
	၈.၁၅	မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်	၁၉၅
အပိုင်း (၉)	ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ		၂၀၁
	၉.၁	ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝတစ်ခွင်	၂၀၃
	၉.၂	သန့်ရှင်းသောလက်	၂၀၄
	၉.၃	သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ သုံးစွဲရေး	၂၀၆
	၉.၄	အစားအစာသန့်ရှင်းရေး	၂၁၀
	၉.၅	ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး	၂၁၂
	၉.၆	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား	၂၁၅
အပိုင်း (၁၀)	သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု		၂၂၅

အပိုင်း (၁၁)	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်	၂၃၇
	၁၁.၁ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ	၂၃၉
	၁၁.၂ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ	၂၄၂
	၁၁.၃ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး	၂၄၅
	၁၁.၄ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်	၂၄၇
အပိုင်း (၁၂)	တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြုအချက်အလက်များ	၂၄၉
	၁၂.၁ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၂၅၁
	၁၂.၂ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် ပြည်သူများ သတိပြုကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည့် အချက် (၁၀)ချက်	၂၅၂
	၁၂.၃ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်းလာ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ	၂၅၄
	၁၂.၄ ဥတုနှင့် ဓာတ်စာ	၂၅၆
	၁၂.၅ ရောဂါအလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ	၂၅၉
	၁၂.၆ မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ	၂၆၄
အပိုင်း (၁၃)	အားကစားနှင့်ကာယပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ	၂၇၃
	၁၃.၁ အားကစားနှင့်ကာယပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ	၂၇၅
	၁၃.၂ အားကစားဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၂၇၅
	၁၃.၃ ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ	၂၇၇
အပိုင်း (၁၄)	အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ	၂၈၉
	၁၄.၁ အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ	၂၉၁
	၁၄.၂ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းအစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ	၂၉၄
	၁၄.၃ ဆေးဝါးဝယ်ယူရာတွင်သတိထားသင့်သည့်အချက်များ	၂၉၇

	၁၄.၄	ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ	၃၀၀
	၁၄.၅	အလှကုန်ပစ္စည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ	၃၀၃
အပိုင်း (၁၅)		အထွေထွေ	၃၀၉
	၁၅.၁	သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး	၃၁၁
	၁၅.၂	စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း	၃၁၈
	၁၅.၃	ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများစားသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရေး	၃၂၀
	၁၅.၄	အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	၃၂၁
	၁၅.၅	ပြဒါးဓာတ် အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်	၃၂၃
	၁၅.၆	ခဲဆိပ်အန္တရာယ်	၃၂၇
	၁၅.၇	အာဆင်းနစ်အန္တရာယ်	၃၃၁

အပိုင်း
၁

မွေးကင်းစနှင့်ကလေး ကျန်းမာပွံ့ပြုံးရေး

©UNICEF Myanmar | 2013 | Jim Holmes

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁။ မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များ (၀ မှ ၂၈ - ရက်အတွင်း)တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေး ဌာနများသို့ နေ့ညမဆို ဆိုင်း ချက်ချင်းပြသပါ။

- အသက်ရှူမြန်လျှင် / ခက်ခဲလျှင်၊ ညည်းလျှင်၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်လျှာပြာနှမ်းလျှင်၊ အသက်ရှူသွင်းစဉ် နှာခေါင်းဝလှုပ်ရှားမှုများရှိလျှင်
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက် ချိုင့်ဝင်လျှင်
- တက်လျှင်၊ မိုန်း၍နိုးရခက်လျှင်
- နို့လုံးဝ မစို့လျှင်၊ နို့တိုက်ရခက်ခဲလျှင်၊ ၂၄နာရီအတွင်း နို့စို့မှု (၅)ကြိမ်အောက်နည်းလျှင်
- ဖျားလျှင် (သို့) ကိုယ်အေးစက်လျှင်
- ချက်မှ သွေးထွက်လျှင် (သို့) ချက်ပတ်လည်အရေပြားနီရဲလျှင် (သို့) ချက်မှ ပြည်ထွက်လျှင်
- ကလေး အလွန်သေးငယ်လျှင်
- သန္ဓေပတ်မစေ့မီမွေးဖွားသော ကလေးဖြစ်လျှင်
- မျက်စိမှ ပြည်ထွက်လျှင်
- အသားဝါလျှင်
- လှုပ်ရှားမှုမရှိလျှင် (သို့) လုံ့ဆော်မှုရှိမှသာ လှုပ်ရှားလျှင်
- ပျော့ဖတ်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်းရှိလျှင်
- အလွန်ဖြူဖျော့လျှင်
- အရေပြားပေါ်တွင် (၁၀)ဖုထက်များသော ပြည်ဖုလေးများ / ပြည်ဖုကြီးများပေါက်လျှင်
- ခြေလက်များကောင်းစွာ မလှုပ်ရှားလျှင်

မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသံယူခြင်း

မီးတွင်းမိခင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသကဲ့သို့ မီးတွင်းကာလတွင် မွေးကင်းစကလေးကိုလည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မွေးပြီးနောက်ပိုင်း မွေးကင်းစကလေးအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

ပုံမှန်ကလေး (ကျန်းမာပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ၂.၅ ကီလိုဂရမ်နှင့်အထက်) ဖြစ်ပါက

- ပထမအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမနေ့ (၂၄)နာရီအတွင်းတွင် စောနိုင်သမျှစောစော
- ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး (၃)ရက်မြောက်နေ့
- တတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး (၇)ရက်မြောက်နေ့များတွင် မွေးကင်းစ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန်လိုပါသည်။

သေးငယ်သောကလေး (၂-၂.၄ ကီလိုဂရမ်) ဖြစ်ပါက

- ပထမအကြိမ် ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနတွင် မွေးဖွားပါက မွေးပြီးနောက်ပိုင်း (၂၄)နာရီအတွင်း၊ အိမ်တွင်ဖြစ်စေ မည်သည့်နေရာတွင် မွေးဖွားသည်ဖြစ်စေ မွေးပြီးနောက်ပိုင်း(၂၄)နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော
- ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး ၄၈ နာရီမှ ၇၂နာရီအတွင်း
- တတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး ၇ ရက်မှ ၁၄ရက်အတွင်း
- စတုတ္ထအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး ရက်သတ္တပတ်(၆)ပတ်အတွင်း မွေးကင်းစ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန်လိုပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း မည်သူမဆိုလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။
(၂)ကီလိုဂရမ်အောက်ကလေးကို ဆေးပေးခန်း/ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပို့ရမည်။

မွေးကင်းစကလေးအား ပုံမှန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။
- မွေးပြီး နာရီဝက်အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။

- မွေးစမှ ကလေးအသက်(၆)လပြည့်သည်အထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ရေအပါအဝင် မည်သည့်အရည်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ကလေး၏ချက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- အိမ်တွင်မွေးသည့် ကလေးဖြစ်ပါက ကလေး၏ ချက်ထဲသို့ ၇.၁ % ကလိုဟက်ဒီဒင်း ဒိုင်ဂလူးကိုနိတ် (7.1% Chlorhexidine Digluconate) ဆေးရည်ကိုတစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၇)ရက်တိတိ ထည့်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှအပ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။
- ချက်ကြွေပြီးမှ ရေချိုးပေးပါ။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး အစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ အန္တရာယ်လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ပြသပါ။
- ကလေးအား သန့်ရှင်းသော အဝတ်သာဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- နို့ဦးရည်တိုက်ပါ။ ညှစ်မပစ်ပါနှင့်။

၂။ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆို ယခုချက်ချင်း သွားရောက်ပြသပါ။

- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း
- စားသောက်သမျှ အန်ခြင်း
- ယခုနေ့မကောင်းစဉ် တက်ခြင်း
- မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- ငြိမ်သက်နေသောကလေးတွင် လည်ချောင်းတစ်ဆို့သံကြားရခြင်း

နေမကောင်းသောကလေးအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးများ ကိုယ်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်များ လျော့နည်းသွားသဖြင့် အရည်ပိုတိုက်ရန်လိုပါသည်။ (ဥပမာ - အသက်(၆)လအောက်တွင် မိခင်နို့၊ အသက်(၆)လအထက်တွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေပါက မိခင်နို့အပြင် ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်၊ ရိုးရိုးဓရေ၊ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ဆားရည်)
- အစာပုံမှန်ကျွေးမှသာ ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး မြန်မြန်နေကောင်းစေပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်နေသောကလေးများအား မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ပုံမှန်ထက် အကြိမ်ရေ ပိုတိုက်သင့်ပါသည်။
- ဓာတ်ဆားရည်၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ နို့နှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်စသည်တို့ တိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအန်ပါက ခဏနား၍ နည်းနည်းချင်း ပြန်တိုက်ပေးပါ။
- ကျွေးနေကျ အစားအစာများကို ပုံမှန်ဆက်၍ကျွေးပေးပါ။ ကလေးအတွက် ပျော့ပျောင်းနူးညံ့သောအစာများဖြစ်ရပါမည်။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများ စောင့်ကြည့်ပါ။
- နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ မဝင်နိုင်ရန် နာလန်ထချိန်တွင် စားနေကျထက် တစ်နပ်ပိုကျွေးပါ။ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ခန့်ကျွေးပါ။

ဖျားသောကလေးငယ်ကို အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာလျှော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ စားနေကျအစာ ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်ကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ (၆)လအထက်ဖြစ်ပါက အရည်ပိုတိုက်ပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်များပါက ရေစိုအဝတ်(ရေရိုးရိုး)ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရေဖတ်တိုက်ပေးပါ။
- ရာသီဥတုနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားဝတ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ရသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားပါ။
- မက်ကလောင် မဖောက်ပါနှင့်။
- နာလန်ထချိန်တွင် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျအကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်ပိုကျွေးရန်လိုပါသည်။

၃။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေး

- ကလေးများသည် မွေးစကပင် အသိဉာဏ်ရှိပါသည်။
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုလိုအပ်ပါသည်။
- ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်ဖြစ်ရန်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘ (သို့မဟုတ်) ကလေးထိန်းသူမှ ကလေးအား ဂရုတစိုက်ပြီး၍ ချော့မြူခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့ ပြုမူပေးခြင်းဖြင့် ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်များ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေး၏ တုန့်ပြန်မှုကိုလည်း ဂရုပြုပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။
- ကလေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောင်စုံကစားစရာများ၊ အရုပ်များ၊ ရုပ်ပုံများ ထားရပါမည်။
- ကလေးများအား အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများပေး၍ ကစားစေရပါမည်။
- ကစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို သိရှိနားလည်နိုင်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရုံသာမက ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။
- ကလေးသည် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ အခြားကလေးများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်သည်။ ကလေးကစားနိုင်ရန် တန်ဖိုးကြီးသော အရုပ်များ ဝယ်ပေးရန် မလိုပါ။ မိမိအိမ်တွင် ပြုလုပ်သော ကစားစရာများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးကစားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန် အရေးကြီးသဖြင့် ကလေးကစားသည့် အနီးတဝိုက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော ပစ္စည်းများ မရှိစေရန် ရှင်းလင်းထားရမည်။
- မိဘများသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများဖန်တီးပေးခြင်း၊ ကလေးနှင့်အတူကစားခြင်း၊ ကလေးကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရန် အခြေအနေ ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အောက်ပါအချက်များမှတစ်ခုရှိပါကဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများသို့အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသပါ။

အသက်	အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသရမည့်အချက်များ
၁-၃ လ	မိခင်မျက်နှာ (သို့) အရာဝတ္ထုတို့ကို လိုက်၍မကြည့်ခြင်း၊ အသံပေးသော်လည်း အပြုအမူ မပြောင်းလဲခြင်း၊ မြူလျှင် ပြီးမပြတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာလွန်စွာ တောင့်ခြင်း (သို့) ပျော့ခြင်း။
၆ လ	လက်သီးအမြဲဆုပ်ထားခြင်း၊ ခေါင်းမခိုင်ခြင်း၊ အရပ်တစ်ခုခုကိုမကိုင်နိုင်ခြင်း။
၉ လ	အမှီအတွယ်မရှိလျှင် မထိုင်နိုင်ခြင်း (လက်ထောက်၍ပင် မထိုင်နိုင်ခြင်း)၊ မရယ်မောတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်	ကလေးသဘာဝ ဂူးဂူးဝါးဝါး မပြုလုပ်ခြင်း၊ တာ့တာမပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ခေါင်းညှိမ့် / ခေါင်းခါ မပြုလုပ်တတ်ခြင်း၊ လက်ညှိုးမထိုးတတ်ခြင်း။
၁ နှစ်ခွဲ	မတ်တပ် မစမ်းခြင်း။
၂ နှစ်	ဖေဖေ၊ မေမေ မခေါ်တတ်ခြင်း၊ လမ်းကောင်းစွာမလျှောက်နိုင်ခြင်း။
၃ နှစ်	မပြေးနိုင်ခြင်း၊ မကြာခဏလဲကျခြင်း၊ ဝါကျအတိုများမပြောနိုင်ခြင်း၊ မျက်လုံးချင်းဆိုင်မကြည့်ခြင်း။
၄ နှစ်	စကားပြောသော်လည်း အခက်အခဲများစွာဖြင့် ပြောရသောကြောင့် အခြားသူများ နားမလည်ခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့် မကစားဘဲ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေခြင်း
မည်သည့် အသက်မဆို	ယခင် ရှိပြီးတတ်ပြီးသား ကလေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း (သို့) ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း၊ ယခင်ပြောတတ်သော စကားများ ပြန်ပျောက်သွားခြင်း။

၄။ ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ကလေးများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်

- ကလေးများကို မျက်ခြေပြတ် မခံပါနှင့်။ စောင့်ကြည့်နေပါ။
- ဆေးများ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောအရာများကို ကလေးလက်လှမ်းမီသောနေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘီဒီထဲတွင် သော့ခတ် သိမ်းထားပါ။
- ရေခဲခဲဘူးများ၊ ကွဲစေတတ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ချွန်ထက်သောအရာများ (အပ်၊ ချိတ်)ကို ကလေး၏အနီးတွင် မထားပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်မီးခလုတ်များ၊ ပလပ်ပေါက်များအား ကလေး လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ရေတွင်းရေကန်၊ မြစ်ချောင်းအနီးအနားနှင့် မြင့်သောနေရာတို့တွင် မကစားပါစေနှင့်။
- ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့စေနိုင်သည့် ကျောက်လုံး၊ ဒိုးခဲ၊ ဂေါ်လီလုံး၊ ဘက်ထရီ ပလိတ်အပြား သေးလေးများ၊ အစေ့များ (မန်ကျည်းစေ့၊ ဩဇာစေ့)တို့နှင့် မကစားပါစေနှင့်။ ကွာစေ့၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့များနှင့်(ကို) မကစားပါစေနှင့်။ မကျွေးပါနှင့်။
- မီးဖိုနှင့် မီးခွက်များအနီးတွင် ကလေးကို မကစားပါစေနှင့်။

အပိုင်း
၂

တိုးချဲ့ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်း

ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သောဦးတည်ရောဂါများနှင့် ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံတိုက်ကျွေးခြင်းအစီအစဉ်



© Ministry of Health and Sports | 2017



© UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁။ ကာကွယ်ဆေးဖြင့်ကာကွယ်နိုင်သောဦးတည်ရောဂါများ

၁-၁။ တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါသည်များသောအားဖြင့် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေပြီး ပြင်းထန်ပါက ဦးနှောက်၊ အရိုးနှင့်အဆစ် အပါအဝင် အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

တီဘီရောဂါပိုးသည် လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။

ကလေးများတွင်ဖြစ်ပွားပါက

- အားအင်ကုန်ခမ်းမောပန်းလွယ်မည်။ ကစားလိုစိတ်မရှိပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု ရပ်တန့်နေခြင်း၊ အဖျားရှိခြင်းနှင့် ညဘက်ခွေးထွက်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။
- အရိုးအဆစ်တီဘီဖြစ်ပွားပါက တင်ပဆုံရိုး၊ ခူးနှင့် ကျောရိုးတို့တွင် ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါ ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းမှာ -

ကလေးငယ်များအား မွေးပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို စောနိုင်သမျှအစောဆုံး ထိုးနှံပေးရမည်။ မွေးစတွင် မထိုးနှံနိုင်ပါက အသက်(၂)လတွင် ထိုးနှံပေးရမည်။ ကလေး အသက် (၁၂) လ မတိုင်မီ ဘီစီဂျီ ကာကွယ်ဆေးတစ်ကြိမ် ထိုးနှံပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဘယ်ဘက်လက်မောင်း အပေါ်ပိုင်းတွင် အရေပြားထဲသို့ (၁)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

အသက်တစ်နှစ်အထက် ကလေးများတွင် ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးသည် ရောဂါကာကွယ်ပေးနိုင်မှု မသေချာသောကြောင့် ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် မညွှန်းတော်ပါ။

၁-၂။ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသော အသက်တစ်နှစ်အောက်ကလေးငယ်များ၏ (၉၀%)သည် နာတာရှည်ဖြစ်လာကြသည်။ မွေးပြီးလျှင်ပြီးခြင်း စောစီးစွာ ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ၏ သွေးနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ အိပ်ချ်အိုင်စွီရောဂါပိုးထက် အဆ (၅၀) မှ (၁၀၀) ထိ ပိုမိုကူးစက်နိုင်ပါသည်။

အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသည်

- အားနည်းခြင်း၊
- ဝမ်းဗိုက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
- အော့အန်ခြင်း၊
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊
- မျက်စိနှင့် အသားဝါခြင်း - စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူ လူနာများသည် အသည်းပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော လက္ခဏာများဖြစ်သည်

- ခြေထောက်ရောင်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းခြင်း
- သွေးအန်ခြင်း
- သတိဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် အမူအရာပြောင်းလဲခြင်း စသောဝေဒနာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

နာတာရှည် အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါပိုးသည် အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အသည်းကင်ဆာရောဂါ၊ အသည်းပျက်စီးခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အသည်းရောင် အသားဝါဘီရောဂါကို အသည်းရောင် အသားဝါဘီကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ပထမဦးဆုံးသော ကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များအားလုံး မွေးကင်းစတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ ကာကွယ်ဆေး (တစ်မျိုးတည်း)ကို တစ်ကြိမ်ထိုးနှံပေးရမည်။ အသည်းရောင်အသားဝါဘီရောဂါကို ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါဘီ၊ Hib ပါဝင်သော ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး Pentavalent vaccine ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ **ကလေး အသက် (၂)လ၊ (၄)လ နှင့် (၆)လ အရွယ်များတွင်** ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးကို ကလေး၏ ဘယ်ဘက်ပေါင် အလယ်ပိုင်းအရှေ့ဘက်ရှိ ကြွက်သားထဲသို့ (၃)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၃။ ဆုံဆို့နာရောဂါ

ဆုံဆို့နာရောဂါသည် လေတွင်သယ်ဆောင်သော ရောဂါပိုးပါဝင်သည့် အမှုန်အမွှားများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်သည်။

ရောဂါကူးစက်ခံရသူကလေးသည်

- လည်ချောင်းနာခြင်း
- စားသောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း
- အဖျားအနည်းငယ်ရှိခြင်း စသည့်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရပါမည်။
- အာခေါင်တွင် ဖြူပြာရောင် (သို့မဟုတ်) မီးခိုးရောင်အမြွေးပါး တွေ့ရှိရတတ်သည်။ အဆိုပါအမြွေးပါးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့တတ်သည်။ အစာမမြိုနိုင်၊ အသက်မရှူနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- နှလုံးနှင့် အာရုံကြောသို့ ပျံ့နှံ့သွားပါက သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ဆုံဆို့နာရောဂါကို ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင် အသားဝါဘီ၊ Hib ပါဝင်သော ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး (Pentavalent Vaccine) ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးကို **ကလေးအသက်(၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ အရွယ်တွင်** ဘယ်ဘက်ပေါင် အလယ်ပိုင်း အရှေ့ဘက်ကြွက်သား ထဲသို့ (၃)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၄။ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး နှာချေခြင်းနှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်သည်။ တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များနှင့် ငယ်ရွယ်သော ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ကူးစက်ခံရမှု အများဆုံးဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါ ဖြစ်ပွားသောကလေးသည် ကနဦးရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ်

- နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊
- မျက်ရည်ယိုခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း
- ချောင်းအနည်းငယ်ဆိုးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ချောင်းဆိုးခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး နောက်အကြိမ်များစွာ အဆက်မပြတ် ပြင်းထန်လာပါသည်။ နေ့ည ချောင်းဆိုးလွန်း၍ အအိပ်အနေခက်မည်။ အဆက်မပြတ် ပြင်းထန်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်းရပ်နားချိန်တွင် စူးရှသောဆွဲငင်သံဖြင့် ကြက်တွန်သံသဖွယ် မြည်လျက် အသက်ရှူသွင်းပါသည်။
- အဆက်မပြတ် ပြင်းထန်ကြာရှည်စွာ ချောင်းဆိုးခြင်းကြောင့် အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်စွာ မရရှိသဖြင့် ကလေးငယ်သည် ပြာနန်းလာမည်။ မရပ်မနား ချောင်းရှည်ရှည်ဆိုးပြီးနောက် အော့အန်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါမည်။ အထူးသဖြင့် ညအချိန်တွင် မကြာခဏ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ကြက်ညှာချောင်းဆိုးရောဂါကို ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင် အသားဝါဘီ၊ Hib ပါဝင်သော ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး (Pentavalent Vaccine) ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက်(၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ အရွယ်တွင် ဘယ်ဘက်ပေါင် အလယ်ပိုင်း အရှေ့ဘက်ကြွက်သားထဲသို့ (၃)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၅။ မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါ

မေးခိုင်ရောဂါသည် မြေကြီးထဲရှိ မေးခိုင်ဘက်တီးရီးယားပိုးများ ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် မွေးဖွားစဉ် မသန့်ရှင်းသောနေရာများတွင် မွေးဖွားခြင်း၊ ချက်ကြိုးဖြတ်ရာတွင် မသန့်ရှင်းသောကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းများ အသုံးပြု၍ ချက်တိုင်ကို ဆေးထည့်ခြင်းနှင့် ကလေးမွေးဖွားစဉ် မွေးဖွားပေးသူ၏လက်များ သန့်ရှင်းမှုမရှိ ခြင်းများကြောင့် မေးခိုင်ရောဂါပိုး ကူးစက်ဝင်ရောက်ပြီး မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားသူကလေးငယ်သည်

- မွေးစမှ (၂)ရက်သားအထိ ကျန်းမာစွာဖြင့် နို့ကောင်းစွာ စို့နိုင်ပါသည်။
- (၃)ရက်မှ (၂၈) ရက်အတွင်း နို့မစို့ နိုင်ခြင်း၊ တောင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) တက်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

မွေးကင်းစမေးခိုင်ရောဂါကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အား ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (သို့မဟုတ်) မေးခိုင်နှင့် ဆုံဆို့နာ နှစ်မျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးကို ၁ လခြား၍ (၂)ကြိမ် ထိုးပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ မေးခိုင်နှင့်ကြက်ညှာ နှစ်မျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်ကို မမွေးမီ ရက်သတ္တပတ်(၂)ပတ် မတိုင်မီ ထိုးနှံပေးပြီး ဖြစ်ရပါမည်။

၁-၆။ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါသည် အလွန်ကူးစက်မြန်သောရောဂါဖြစ်ပြီး၊ ပိုလီယိုဗိုင်းရပ်စ် အရိုင်းပိုးအမျိုးအစား(၁)၊ (၂)နှင့် (၃) တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါပိုး ကူးစက်ခံနေရသူ အများစုသည် အကြောသေခြင်း မရှိကြပါ။ သို့သော် အခြားသူအား ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ၏ မစင်ဖြင့် ထိတွေ့သောအစားအစာများနှင့် ရေများကို စားသောက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ

ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ ၂၅% သည် ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းစသော သာမန်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပွားခံစားတတ်ပါသည်။

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူ ၁%သည်သာ အကြောသေရောဂါ ဖြစ်ပွားပါသည်။ ခြေတစ်ဘက်၊ လက်တစ်ဘက်မျှသာ တဖြည်းဖြည်း အကြောသေရာမှ (၁၀)ရက်အတွင်း သိသိသာသာ ခြေ၊ လက်နှင့် အသက်ရှူကြွက်သားတို့ ထိခိုက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ ကလေးသည် တစ်သက်လုံး မသန်စွမ်းသောဘဝသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

အကြောသေရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၅%) မှ (၁၀%) သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ပိုလီယိုအကြောသေရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ပိုလီယိုအစက်ချကာကွယ်ဆေးနှင့် ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေးထိုးဆေးများ ထိုးနှံတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ပိုလီယိုအစက်ချကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက် (၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ အရွယ်များတွင်တိုက်ကျွေးပြီး ပိုလီယိုကာကွယ်ဆေး ထိုးဆေးကို ကလေးအသက်(၄) လအရွယ်တွင် ပိုလီယိုအစက်ချကာကွယ်ဆေးနှင့်အတူ ကြွက်သားထဲသို့ တစ်ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၇။ Hib ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

Hib ဘက်တီးရီးယားပိုးသည် (၅)နှစ်အောက်ကလေးများ အထူးသဖြင့် အသက်(၂)နှစ်အောက်ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသော ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါများကို ကူးစက်ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ Hib ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်ထားပြီး ရောဂါလက္ခဏာ မပြဘဲ ကျန်းမာနေသည့်ကလေးများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာခံစားနေရသော ကလေးများမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားစေပါသည်။

ရောဂါရှိသူက ချောင်းဆိုး၊ နှာချေသောအခါ ထွက်လာသော ရောဂါပိုးပါဝင်သည့် အမှုန်အမွှားများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။

အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားသော ကလေးသည် ဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်းနှင့် ရင်ဘတ်ချိုင့်ဝင်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဖြစ်သော ကလေးများသည် ဖျားခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အလင်းရောင်မကြည့်နိုင်ခြင်း၊ ဇက်တောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။

ထိရောက်စွာ ကုသမှုမပြုပါက သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးနောက် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သော ကလေး ၄၀% ခန့်ထိ ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်း အပါအဝင် အမြဲတမ်း ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုများဖြစ်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း၊ နားပင်းခြင်းများ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

Hib ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါကို ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင် အသားဝါဘီ၊ Hib ပါဝင်သော ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး (Pentavalent Vaccine) ဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ Hib ပါဝင်သော ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက်(၂)လ၊ (၄)လ၊ (၆)လ အရွယ်တွင် ဘယ်ဘက်ပေါင် အလယ်ပိုင်း အရှေ့ဘက် ကြွက်သားထဲသို့ (၃)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၈။ ဝက်သက်ရောဂါ

ဝက်သက်ရောဂါသည် ဝက်သက်ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အလွန်ကူးစက်မြန်သောရောဂါဖြစ်ပြီး နာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ပထမဆုံးသော ရောဂါလက္ခဏာမှာ အပြင်းဖျားခြင်းဖြစ်ပြီး (၁)ရက်မှ (၇)ရက် ကြာမြင့်သည်။ ၎င်းကာလတွင် နာရည်ယိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မျက်မြှေးရောင်ခြင်းနှင့် ပါးစောင်တွင် သေးငယ်သော အဖြူစက်ပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားသည်။
- ရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်း နောက်(၇)ရက်မှ (၁၈)ရက်အတွင်းတွင် အနီအဖိုအပိန့်များ မျက်နှာနှင့် လည်ပင်းမှစတင် ပေါ်လာပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။ (၅)ရက်မှ (၆)ရက်ကြာမြင့်ပြီးနောက် အရောင်ဖျော့ပြီး ပျောက်သွားသည်။
- နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများမှာ အဆုတ်ရောင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါဖြစ်ပြီး အရည်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ နားအလယ်ခန်း ရောင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။
- ဝက်သက်ရောဂါနှင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါယှဉ်တွဲဖြစ်ပွားခြင်းသည် ကလေးများသေဆုံးမှု မြင့်မားစေသော အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
- ဗီတာအေ ဖြည့်စွက်တိုက်ကျွေးခြင်း အပါအဝင်ထိရောက်စွာ ပြုစုကုသမှုပေးခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

ဝက်သက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး ပါဝင်သော ကာကွယ်ဆေး(၂)ကြိမ် ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

→ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ကို ကလေးအသက်(၉)လ မှ (၁၂)လအရွယ်တွင် ထိုးနှံပေးရမည်။

→ ဒုတိယအကြိမ်ကို ကလေးအသက် (၁၈)လမှ (၂)နှစ်အတွင်း ထိုးနှံပေးသင့်ပါသည်။

ဝက်သက်ပါဝင်သောကာကွယ်ဆေးကို ကလေးငယ်၏ ဘက်ဘက်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း၊ အရေပြားအောက်သို့ ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၉။ ဂျိုက်သိုးရောဂါနှင့် မွေးရာပါဂျိုက်သိုးရောဂါ

ဂျိုက်သိုးရောဂါနှင့် မွေးရာပါ ဂျိုက်သိုးရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်။ ဂျိုက်သိုးရောဂါသည် ကလေးအရွယ်တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော သာမန်ရောဂါမျှသာ ဖြစ်သော်လည်း အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစောပိုင်းကာလတွင် ဂျိုက်သိုးရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရလျှင် သန္ဓေသားသို့ ရောဂါပိုးကူးစက်စေပြီး ကလေးသေဆုံးခြင်းနှင့် မွေးရာပါဂျိုက်သိုးရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဂျိုက်သိုးရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူ (၁၀) ယောက်တွင်(၂) ယောက်မှ (၅) ယောက်သည် အနီအဖုအပိမ့် ထွက်ခြင်းမရှိပါ။
- မွေးရာပါဂျိုက်သိုးရောဂါဖြစ်ပွားပါက နားမကြားခြင်း၊ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်းနှင့် ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကျခြင်းစသည့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဝက်သက်ဂျိုက်သိုးကာကွယ်ဆေးကို ကလေးအသက်(၉)လမှ (၁၂)လအရွယ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ (၁၈)လအရွယ်တွင် တစ်ကြိမ်၊ ထိုးနှံပေးရမည်။ ဝက်သက်ဂျိုက်သိုးကာကွယ်ဆေးကို ကလေးငယ်၏ ဘက်ဘက်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း၊ အရေပြားအောက်သို့ ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၁၀။ ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ

ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါသည် နျူမိုကော့ကပ်စ် ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ငါးနှစ်အောက်ကလေး သေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်ရောက်မှုကြောင့် ပြင်းထန် အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု များပြားပါသည်။

ကျန်းမာလျက် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သူများနှင့် လူနာများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ

- ဖျားခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း
- ကလေးများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောက်ပိုင်း ချိုင့်ဝင်ခြင်း
- လူကြီးများတွင် မောခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလျှင် နာခြင်းများ ခံစားရခြင်း

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အလင်းရောင်မခံနိုင်ခြင်း၊ ဇက်တောင့်ခြင်း၊ တက်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းများဖြစ် တတ်သည်။

ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုး ကာကွယ်ဆေး (PCV) ထိုးနှံပေးခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ် ရောင်ရောဂါနှင့် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးအသက် (၂)လ၊ (၄)လနှင့် (၆)လအရွယ်တွင် ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် ရောဂါပိုးကာကွယ်ဆေးကို ကလေး၏ညာဘက်ပေါင် အလယ်ပိုင်းအရှေ့ဘက် ကြွက်သားထဲသို့ (၃)ကြိမ် ထိုးနှံပေးပါသည်။

ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါပိုး ကာကွယ်ဆေးသည် နျူမိုကော့ကပ်စ် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများကိုသာ ကာကွယ်ပေးပြီး အခြားဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အလားတူရောဂါများကို မကာကွယ်နိုင်ပါ။

၁-၁၁။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ ရောင်ရမ်းပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ပြင်းထန်သောနှောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံရသူ အများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြကြပါ။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ (၂၅၀) တွင် (၁)ဦးသာ ရောဂါ လက္ခဏာများ ရှိကြပါသည်။

ကနဦးလက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက်အဖျားကြီးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မောပန်းပြီးနိုးခြင်း
- ဖျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားစတွင် ကလေးများသည် ဗိုက်နာခြင်းကို ထင်ရှားစွာ ခံစားကြရပါသည်။

နှောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ

- လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- မူးဝေအိပ်ငိုက်ခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်း



- တက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
အသက် (၁၀)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားပြီး သေဆုံးမှုနှုန်းများပါသည်။

ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၀၀)ဦး တွင် (၂၀) ဦး မှ (၃၀)ဦး အထိ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများမှ ထက်ဝက်နီးပါးခန့်တွင် အကြောသေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါပိုးသည် ငှက်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အထူးသဖြင့် ရေတိမ်တွင်ကျက်စားသော ခြေတံရှည်ငှက်များ၊ ဝက်များသည် ရောဂါပိုးသိုလှောင်ရာဌာန ဖြစ်သည်။
- ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော ခြင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။
- ဆည်မြောင်းရေသွင်း စိုက်ပျိုးသောနေရာများတွင် ခြင်ပေါက်ပွားသောကြောင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့သော် မိုးရာသီ ကာလတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- ကျေးလက်နေလူထုများ အထူးသဖြင့် ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးသူများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများပြားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော အရေးပါဆုံး ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သောခြင်များသည် ညနေစောင်း နေဝင်ရီတရောတွင် ကိုက်လေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးများကို ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သူများ

- ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားလွယ်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားမည့်သူများသည် ခရီးမထွက်မီ (၁)လအလို ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်

ပါသည်။ ကာလရှည်ခရီးထွက်သူများ၊ မကြာခဏခရီးသွားသူများ၊ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနေသည့် နိုင်ငံများကို ခရီးသွားသူများနှင့် ကျေးရွာကို လည်ပတ်သူများမှာ အဓိက ထိုးနှံသင့်ပါသည်။

- အသက် (၉)လအရွယ်မှစ၍ လူကြီးများ၊ လူငယ်များအားလုံး ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

၂၀၁၈ ခုနှစ်မှ စတင်၍ **အသက် (၉) လအရွယ်** ကလေးများအား ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေး စတင်ထိုးနှံပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ကလေး၏ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း အရေပြားအောက်သို့ ထိုးနှံပေးပါသည်။

၁-၁၂။ ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါပိုး (ရိုတာဗိုင်းရပ်)သည် တစ်နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သော ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။





















ရိုတာဗိုင်းရပ်ပိုးသည် မစင်မှတစ်ဆင့် ပါးစပ်သို့ ဝင်ရောက်သောနည်းလမ်းဖြင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကာလကြာရှည် ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်သောအခါ ထိရောက်သောကုသမှုများ လျင်မြန်စွာ မပြုနိုင်ပါက၊ သွေးလန့်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ရိုတာ ဗိုင်းရပ်ပိုး ကာကွယ်ဆေးတိုက်ခြင်းဖြင့် ရိုတာဗိုင်းရပ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၂၀၁၈ခုနှစ်နှောက်ပိုင်းတွင် ရိုတာဗိုင်းရပ်ပိုးကာကွယ်ဆေးအား ကလေးငယ်များကို **အသက် (၂) လနှင့် (၄) လ**တွင် နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်းအစီအစဉ်တွင် စတင်ထည့်သွင်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသက်(၂)နှစ်ကျော်သော ကလေးများကို ရိုတာဗိုင်းရပ်ပိုးကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးရန်မလိုပါ။

ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး၊ ဆေးတိုက်ခြင်း အစီအစဉ်

အကြိမ်/အသက်	ကာကွယ်ဆေး	ကာကွယ်ပေးသည့်ရောဂါများ
 မွေးပြီးပြီးချင်း	 ဘီစီဂျီ *	ပြင်းထန်တီဘီရောဂါ
	 အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)	အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)
 ပထမအကြိမ် (၂ လ)	 ဘီစီဂျီ *	ပြင်းထန်တီဘီရောဂါ
	 ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၁	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	 ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (ရိုတာ)	ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
	 ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီပီ) - ၁	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	 ဂိုလီယို - ၁	ဂိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
 ဒုတိယအကြိမ် (၄ လ)	 ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၂	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	 ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှော (ရိုတာ)	ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ
	 ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီပီ) - ၂	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	 ဂိုလီယို - ၂	ဂိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
	 ဂိုလီယိုကာကွယ်ဆေးထိုးဆေး	ဂိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
 တတိယအကြိမ် (၆ လ)	 ဆုံဆို့၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင် (ငါးမျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး) - ၃	ဆုံဆို့နာ၊ ကြက်ညှာ၊ မေးခိုင်း၊ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ
	 ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် (ပီစီပီ) - ၃	ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင်ရောဂါ
	 ဂိုလီယို - ၃	ဂိုလီယိုအကြောသေရောဂါ
 စတုတ္ထအကြိမ် (၉ လ)	 ဝက်သက်၊ ဂျက်သိုး	ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဂျက်သိုးရောဂါ
	 ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်	ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ
 ပဉ္စမအကြိမ် (၁ နှစ်ခွဲ)	 ဝက်သက်၊ ဂျက်သိုး	ဝက်သက်ရောဂါ၊ ဂျက်သိုးရောဂါ

ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် မွေးဖွားသောကလေးများကို မွေးဖွားပြီးပြီးချင်း ၂၄ နာရီအတွင်း အသည်းရောင်အသားဝါ(ဘီ)ကာကွယ်ဆေးထိုးပေးနေပါသည်။

*ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို မွေးစတွင်မထိုးနိုင်ပါက အသက်(၂)လမတိုင်မီတွင်လည်းကောင်း၊ အသက်(၂)လတွင် အခြားကာကွယ်ဆေးများနှင့်အတူလည်းကောင်း ထိုးနိုင်ပါသည်။



၂၀၁၈ခုနှစ်

- ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ရရှိရန် မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ဆေးထိုးစုရပ်များသို့ မပျက်မကွက် ခေါ်ဆောင်လာရပါမည်။
- ကလေးများ၏ ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံထားခြင်း အခြေအနေကို မှတ်တမ်းတင်ထားသည့် ကာကွယ်ဆေးထိုးမှတ်တမ်း ကတ်ပြား များကို မပျောက်ပျက်အောင် သေချာစွာ ထိန်းသိမ်းထားပြီး ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံရန် ခေါ်ဆောင်လာတိုင်း ယူဆောင် လာရပါမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် မေးခိုင်းနှင့် ဆုံဆို့နှစ်မျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် မွေးဖွားလာမည့်ရင်သွေးငယ်ကို ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မေးခိုင်းနှင့် ဆုံဆို့ နှစ်မျိုးစပ်ကာကွယ်ဆေး နှစ်ကြိမ်ထိုးရမည်။

ကာကွယ်ဆေး	မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ပထမဆုံး တွေ့တွေ့ ခြင်း	ပထမအကြိမ်
ပထမဆေးထိုးအပြီး (၄)ပတ်အကြာ အနည်းဆုံး မမွေးဖွားမီ ၂ပတ်အလို	ဒုတိယအကြိမ်

အပိုင်း
၃

အာဟာရ
ပံ့ပိုးရေး

©UNICEF Myanmar | 2008 | Myo Thame

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲအုပ်စု မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲအုပ်စုမှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အစာအုပ်စုနှင့် အာဟာရဓာတ်များ

အစာအုပ်စုများ

အစားအစာတို့တွင် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ အဓိကအကျိုးပြုမှုအပေါ် မူတည်၍ အစာအုပ်စု (၃) စု ခွဲခြားထားပါသည်။ အစာအုပ်စု (၃) စုမှ အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်ပြင်ဆင်စားသုံးရပါမည်။

အာဟာရဓာတ်

အာဟာရဓာတ်သည် အသွေး၊ အသား၊ အင်အားတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော ဩဇာဓာတ်ဖြစ်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင်ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော ဇီဝဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၊ အင်အားဖြစ်စေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အာဟာရဓာတ်အမျိုးမျိုး လိုအပ်သည်။ အာဟာရလိုအပ်ချက်များသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား / မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့အရ ကွာခြားသည်။

အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုးမှာ (က) ကစီဓာတ် (ခ) အဆီဓာတ် (ဂ) အသားဓာတ် (ဃ) သတ္တုဓာတ် (င) ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် (စ) ရေဓာတ်တို့ဖြစ်ကြသည်။

အစာအုပ်စုနှင့် အာဟာရဓာတ် ကြွယ်ဝသောအစာများ

အစာအုပ်စု	အာဟာရဓာတ်	ကြွယ်ဝသော အစာများ
အင်အားဖြစ်စေသောအစာ	ကစီဓာတ်	ကောက်နံ့များ (ဥပမာ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း) သစ်ဥသစ်ဖု (ဥပမာ - အာလူး၊ ပိန်းဥ) အချိုစာများ (ဥပမာ - ပျားရည်၊ သကြား)
	အဆီဓာတ်	သီးနှံဆီအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ) တိရစ္ဆာန်အဆီ (ဥပမာ - ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ)
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ	အသားဓာတ်	သား၊ ငါး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး
ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ	ဗီတာမင်ဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ
	သတ္တုဓာတ်	
	ရေဓာတ်	အရည်အမျိုးမျိုး၊ အရည်ရွှမ်းသည့် အစာများ

အာဟာရမျှတစေရန် နေ့စဉ် စားသုံးသည့်အကြိမ်တိုင်းတွင် အစာအုပ်စု (၃) စုလုံး ပါအောင်စားပါ။



အဟဟရဖွံ့ဖြိုးရေး

အစာအာဟာရဆိုင်ရာ လိုက်နာသင့်သည် အချက်များ

- ၁။ နေ့စဉ် စားသုံးသည့်အကြိမ်တိုင်းတွင် အစာအုပ်စု (၃) စုလုံးပါအောင် စားပါ။
- ၂။ အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ၃။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပါ။
- ၄။ အိုင်အိုဒင်းဆားကိုသာ သုံးစွဲပါ။
- ၅။ ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပါ။
- ၆။ အသင့်စားအစာများထက် သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်၍ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ကင်းသော သဘာဝအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- ၇။ အဆီအမျိုးမျိုး၊ အငန်နှင့် ချိုသောအစာများကို ဆင်ခြင်၍ စားသုံးပါ။
- ၈။ အချိုရည်များကို ဆင်ခြင်၍ သောက်သုံးပါ။
- ၉။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝသောအစာများ ပိုစားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်၊ မွေးစမှ အသက် (၆) လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၁၀။ အသက် (၆) လမှ စတင်၍ အာဟာရပြည့်ဝသော ဖြည့်စွက်စာအမျိုးမျိုးကို အသက်အရွယ်အလိုက် စုံလင်အောင်ကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို အသက် (၂) နှစ်အထိ တိုက်ကျွေးပါ။
- ၁၁။ ကလေးများနှင့် ဖျိုဖော်ဝင်အရွယ်များ အစွမ်းကုန် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနိုင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေသော အစာများပို၍ကျွေးပါ။
- ၁၂။ သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝတွင် အာဟာရဓာတ်များ ကြွယ်ဝသည့်အစာများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။

အာဟာရဓာတ်များ

ဗီတာမင်အေ အာဟာရ

ဗီတာမင်အေသည် ကလေးများ ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေးနှင့် အမြင်အာရုံကောင်းမွန်ရေးအတွက်လည်း အရေးကြီးသော ဗီတာမင်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

အစားအစာမှ ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် မရရှိပါက ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့နိုင်ခြင်း

- (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ မလိုအပ်ဘဲ အစားရှောင်လျှင် ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များမှ မွေးလာသည့်ကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည်။
- (၂) နို့တိုက်မိခင်များ မလိုအပ်ဘဲ အစားရှောင်လျှင် ဗီတာမင်အေ အလုံအလောက် မရရှိနိုင်တော့ပေ။ ထိုမိခင်များ၏ နို့ကိုစို့ရသောကလေးများ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည်။
- (၃) ကလေးငယ်များကို ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ လုံလောက်စွာ မကျွေးလျှင် ထိုကလေးများ၌ ဗီတာမင်အေ ချို့တဲ့တတ်သည်။

ဗီတာမင်အေချို့တဲ့လျှင်

- ကလေးများ ပုံမှန်မကြီးထွား မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါ။
- ကူးစက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် မကြာခဏဖျားနာတတ်သည်။
- ဖျားနာလျှင် နာတာရှည်တတ်သည်။ ပြင်းထန်တတ်သည်။
- ကြက်မျက်သင့်ရောဂါခံစားရတတ်သည်။
- မျက်ဖြူသားနှင့် မျက်ကြည်လွှာတို့ ခြောက်သွေ့ပြီး မတောက်ပြောင်တော့ပေ။
- မျက်ကြည်လွှာတွင် အနာဖြစ်နိုင်သည်။

- အနာပျောက်သော်လည်း အပြင်တိမ်စွဲနိုင်သည်။
- မျက်ကြည်လွှာပေါက်၍ မျက်စိကွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- အခြားရောဂါများဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

ဗီတာမင်အေဓာတ် များများပါသည့် အစားအသောက်များစားပါ။ ကျွေးပါ။

- (၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ ဗီတာမင်အေ ကြွယ်ဝသည့်အစားအသောက်များကို လုံလောက်စွာ စားသုံးပါ။
- (၂) မီးဖွားပြီး ပထမတစ်ရက် နှစ်ရက်တွင်ထွက်သည့် နို့ဦးရည်သည် ဗီတာမင်အေ အလွန်ကြွယ်ဝသည်။ ကလေးကို နို့ဦးရည် တိုက်ဖြစ်အောင် တိုက်ပါ။
- (၃) ကလေးအသက် (၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါ။
- (၄) အသက်(၆)လမှစ၍ ထမင်းခွံသည့်အခါ ဗီတာမင်အေကြွယ်ဝသည့် အောက်ပါအစားအသောက်များကို အသက်အရွယ်အလိုက် ထည့်ကျွေးပါ။
 - အသည်းအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းရွက်များ၊ နီဝါရောင် သစ်သီးများ၊ အဝါရောင် သစ်သီးများ၊ အဝါရောင်နှင့် အနီရောင် သစ်ဥသစ်ဖုများ။

အင်အားပြည့် ဗီတာမင်အေဆေးလုံး သောက်ပါ။ တိုက်ကျွေးပါ။

- (၁) နို့တိုက်မိခင်တိုင်း မွေးဖွားပြီး တစ်လအတွင်း အင်အားပြည့် ဗီတာမင်အေ ယူနစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး တစ်ကြိမ်သောက်ပါ။
- (၂) အသက် (၆)လမှ (၁၁)လအရွယ်အထိ ကလေးတိုင်းကို အင်အားပြည့် ဗီတာမင်အေ ယူနစ်တစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။
- (၃) အသက်(၁)နှစ်မှ (၅)နှစ်အတွင်း ကလေးတိုင်းကို အင်အားပြည့်ဗီတာမင်အေ ယူနစ်နှစ်သိန်းပါ ဆေးလုံးတစ်လုံး (၆)လ တစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးပါ။
- (၄) ဝက်သက်ပေါက်သော ကလေးများ၊ လတ်တလောပြင်းထန် အာဟာရချို့တဲ့ပြီး ပိန်လို (သို့မဟုတ်) ဖောယောင်နေသော ကလေးများကို ဗီတာမင်အေ ဆေးလုံးတိုက်ပါ။ (ပထမနေ့တွင် တစ်လုံး၊ ဒုတိယနေ့တွင် တစ်လုံး၊ ၁၅ ရက်မြောက်နေ့တွင် တစ်လုံး တိုက်ပါ။)

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါဖြစ်နေသော ကလေးသည် အချိန်မီကုသမှု မခံရပါက သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ ထိုကလေးအတွက် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ထိုးဆေးသည် အသက်ကယ်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းရင်း

- နို့တိုက်မိခင် အစားရှောင်လွန်းခြင်း
- ဆန်ကို အလွန်ဖြူသည်အထိ ကြိတ်ခွဲစားသုံးခြင်း
- ဆန်ကို အထပ်ထပ်ဆေးကြောခြင်း၊ ထမင်းရည်ငဲ့ခြင်း

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ချို့တဲ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည့် သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ)ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- မိခင်နို့စို့နေသည့် အသက်(၁)လမှ (၆)လအရွယ် ကလေးများတွင် အများဆုံး ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကျန်းမာနေသော ကလေးသည် ရုတ်တရက်
 - တအင်အင် အဆက်မပြတ် ငိုညည်းနေခြင်း
 - ငိုညည်းနေရာမှ အသံတိမ်၍ ဝင်သွားခြင်း
 - အသက်ရှူ ခက်ခဲလာခြင်း
 - ပြာနမ်းလာခြင်း
 - အော့အန်ခြင်း
 - မျက်ဖြူလန်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နို့စို့ကလေးငယ်များတွင် ဗီတာမင်ဘီဝမ်းချို့တဲ့မှုကြောင့် သူငယ်နာ (ဘယ်ရီဘယ်ရီ) ရောဂါမဖြစ်စေရန်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အာဟာရဖြစ်သည့် အစားအစာများ စုံလင်လုံလောက်အောင်စားပါ။ အစားမရှောင်ပါနှင့်။
- အလွန်ဖြူအောင် ကြိတ်ခွဲထားသည့်ဆန်ကို မစားသင့်ပါ။
- ထမင်းချက်ရန် ဆန်ဆေးသည့်အခါ ဆန်ကိုရေနှင့် အထပ်ထပ် ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ထမင်းရည်မငဲ့ဘဲ ရေခန်းချက်စားသည့်အကျင့် ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ ထမင်းရေခန်း မချက်စားပါက မိသားစုဝင်အားလုံး ထမင်းရည်သောက်ပါ။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ

- ပဲအမျိုးမျိုး
- အဆီလွတ် ဝက်သား
- မောင်းထောင်းဆန် (ဆန်လုံးညို)
- လျှော့ကြိတ်ဆန်
- ပြုတ်ဆန် (ပေါင်းဆန်၊ စပါးအခွံမချွတ်မီ ရေနွေးငွေ့ဖြင့် ပေါင်းထားသောဆန်)တို့သည် ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆေးပြား

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန် (၉)လမှ မွေးဖွားပြီး (၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ပါသည့်ဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်း နေ့စဉ်သောက်ပါ။

သံဓာတ်အာဟာရ

သံဓာတ်သည် အရေးကြီးသော သတ္တုအာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့လျှင် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သွေးအားနည်းလျှင်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးဖွားပြီး ကာလများအတွင်း အသက်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။
- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားတတ်သည်။

ကလေးများ သွေးအားနည်းလျှင်

- ခန္ဓာကိုယ်ပုံမှန် မကြီးထွားနိုင်ပါ။
- ကျောင်းသင်ခန်းစာများတွင် အာရုံမစူးစိုက်နိုင်သဖြင့် ပညာရေးနှောင့်နှေးမည်။
- ရောဂါရလွယ်သည်။

ကလေး၊ လူကြီးမရွေး သွေးအားနည်းလျှင်

- အားအင်ချိနဲ့မည်။ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မည်။
- ရောဂါပြင်းထန်လျှင် နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ နှလုံးပျက်ယွင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ကြွယ်ဝသော အစာများ

- သံဓာတ်ချို့တဲ့သဖြင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သံဓာတ်အာဟာရကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို နေ့စဉ်စားသုံးရန် လိုအပ်သည်။
- အသား၊ အသည်းနှင့် သွေးခဲတို့သည် သံဓာတ် အထူးကြွယ်ဝသဖြင့် တတ်နိုင်သမျှစားသုံးသင့်သည်။
- ဟင်းနုနယ်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက် စသည့် အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးသည် သံဓာတ် အတော်အတန်ကြွယ်ဝသဖြင့် နေ့စဉ် စားသုံးသင့်သည်။
- အသားဓါတ်နှင့် အချဉ်ဓာတ် (ဗီတာမင် ဗီ)သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးမှသံဓာတ်ကို အစာလမ်းကြောင်းမှ လွယ်ကူစွာ စုပ်ယူနိုင်အောင် ကူညီသည်။

ဆင်ခြင်သင့်သည့် စားသောက်နည်းများ

ထမင်းမစားမီ (၁)နာရီနှင့် ထမင်းစားပြီး(၂)နာရီအတွင်း လက်ဖက်ရည် အချိုသောက်ခြင်း၊ ရေနွေးကြမ်း ဖန်ဖန်သောက်ခြင်း၊ လက်ဖက်သုပ်စားခြင်းတို့သည် အစာလမ်းကြောင်းမှ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သံဓာတ်ဆေးပြား

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလအတွင်း သံဓာတ်ဆေးပြားကို ပထမအကြိမ် ကိုယ်ဝန်စပြုချိန်မှစ၍ နေ့စဉ် သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်း သောက်ပါ။ ဂျှိဖော်ဝင်အမျိုးသမီးတိုင်း သံဓာတ်ဆေးပြားကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်းသောက်ပါ။

အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ

အိုင်အိုဒင်းသည် သံဓာတ်၊ ထုံးဓာတ်တို့ကဲ့သို့ပင် သတ္တုအာဟာရဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပုံမှန်ကြီးထွားရေး၊ ဦးနှောက် ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ရေး၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လည်ပတ်ရေးတို့အတွက် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာ စားသုံးကြရမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် အိုင်အိုဒင်းအာဟာရချို့တဲ့လျှင်

- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတတ်သည်။
- ကလေးအသေ မွေးတတ်သည်။
- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သောကလေး၊ ဆွံ့အနားမကြားသောကလေး၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သောကလေး၊ ခြေလက်မသန်စွမ်းသောကလေး မွေးတတ်သည်။

ကလေးငယ်များ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရ ချို့တဲ့လျှင်

- ခန္ဓာကိုယ် စံချိန်မီ မကြီးထွားနိုင်ဘဲ သေးကွေး ပုညက်နေမည်။ ဉာဏ်ထိုင်းမည်။
- လည်ပင်းကြီးရောဂါဖြစ်မည်။ သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုမရှိ၊ ထုံထိုင်းနေကွေးမည်။



အိုင်အိုဒင်းဆား လူတိုင်းစား

- အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာရရှိရန် အိုင်အိုဒင်းဆားကို နေ့စဉ်စားသုံးရမည်။

သန္ဓေသားဘဝမှစ၍ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝအထိ အိုင်အိုဒင်းအာဟာရကို လုံလောက်စွာ မှီဝဲကြရမည်။

သန်ကောင်ရောဂါ

ကလေးများတွင် သန်ကောင်ရောဂါစွဲကပ်လျှင် အာဟာရချို့တဲ့၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်း နှေးကွေးမည်။

သန်ကောင်ရောဂါ ကာကွယ်ရေး

- အစားအစာမပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာဝင်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- သန့်ရှင်းသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တိုင်း ကိုယ်ဝန် (၃)လ နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးဌာနမှ သတ်မှတ်ထားသော သန်ချဆေးဖြင့် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သန်ချပါ။
- အသက်(၂)နှစ်မှ (၉)နှစ်အထိ ကလေးတိုင်း (၆)လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်သန်ချပါ။
- မြေကြီးပေါ်တွင်ဆော့ကစားပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- အပြင်ထွက်တိုင်းဖိနပ်စီးပါ။

ဘဝရှေ့ဆောင် ရက်တစ်ထောင်

သန္ဓေသားဘဝမှ အသက် (၂) နှစ်အတွင်း ဘဝအစ၏ ပထမရက်ပေါင်း (၁၀၀၀) ကာလတွင် အာဟာရဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးဖြည့်ဆည်းမှုသည် ရေတို၊ ရေရှည် အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်၍ ထိုကလေး၏ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် ထိရောက်မှုအရှိဆုံး လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် အာဟာရ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်များ အစာပို၍ စားပါ။ ထမင်းနှင့် ဟင်းတစ်နပ် ပိုစားပါ။ အစားရောင်ရန် (လုံးဝ) မလိုပါ။

နို့တိုက်မိခင်သည် ငန်လွန်းသော အစာမှလွဲ၍ အစား(လုံးဝ)မရှောင်ရပါ။ မိခင်နို့တွင် ကလေးငယ်အတွက် လိုအပ်သောအာဟာရများ ပြည့်စုံကာ လုံလောက်သော ပမာဏရရှိစေရန် နို့တိုက်မိခင်ဘဝတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝထက် ပိုစားရပါမည်။ အစာအုပ်စု (၃)မျိုးစလုံးပါအောင် စားသောက်ရမည် ဖြစ်သည့်အပြင် ပမာဏအားဖြင့်လည်း ပိုစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့မှုများ (ဥပမာ - နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲ) ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ကိုယ်ဝန်ရှိကြောင်း စတင်သိရှိချိန်မှစ၍ သံခါတ် (၆၀ မီလီဂရမ်)နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် (၄၀၀ မိုက်ခရိုဂရမ်)ဆေးပြား တစ်နေ့တစ်ပြား နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ကိုယ်ဝန် (၃)လနောက်ပိုင်းတွင် သန်ချဆေးပြား (Mebendazole 500 mg) တစ်ကြိမ် သောက်သုံးရမည်။

ကိုယ်ဝန် (၉)လမှစ၍ ကလေးမွေးဖွားပြီး(၃)လအထိ ဗီတာမင်ဘီဝမ်း ဆေးပြားကို သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏအတိုင်း နေ့စဉ် သောက်သုံးရပါမည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ရည်၏ အာဟာရ

မိခင်နို့သည် ကလေးငယ် ကျန်းမာစွာကြီးထွားပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးအာဟာရ ဖြစ်ပါသည်။ မွေးဖွားပြီး ပထမ(၆)လအတွင်း ကလေးငယ် လိုအပ်သော တစ်ခုတည်းသောအာဟာရဖြစ်ပါသည်။ ကလေးငယ်အတွက် အစာကြေလွယ်ပြီး ကလေးငယ်ကို အာဟာရဓာတ်များ လျင်မြန်စွာပေးနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရကြွယ်ဝပြီး ရောဂါကာကွယ်ပေးသည့်ဓာတ်များ ပါဝင်သော နို့ဦးရည်ကို တိုက်ဖြစ်အောင်တိုက်ပါ။
- မွေးဖွားပြီး (၁)နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှ စောစောတိုက်ပါ။
- ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီး အသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ပါ။

- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုသည်မှာ မိခင်နို့မှလွဲ၍ ရေ၊ အခြားအရည်များ (သို့) အစားအစာများကို ပထမ(၆)လအတွင်း မကျွေးခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။
- မိခင်နို့တွင် ရေဓာတ်အများအပြား ပါဝင်ပါသည်။ ကလေးငယ် နို့ဆာသည့်အခါတိုင်း တိုက်ပါ။ နို့စို့လိုသည့်အခါတိုင်း နို့စို့ခွင့်ရရှိပါက ပူပြင်းခြောက်သွေ့သော ရာသီဥတုများမှာပင် ရေထပ်မံတိုက်ကျွေးရန် မလိုပါ။
- မိခင်နို့ကို ခဏခဏတိုက်ပါ။ အချိန်ကြာကြာ တိုက်ပါ။ ကလေးဆာတိုင်း တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့တွင် အဆီဓာတ်၊ သကြားဓာတ်၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အလုံအလောက်ပါဝင်သည်။ အစာကြေလွယ်သည်။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ကျွေးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- နို့ဦးရည်နှင့် မိခင်နို့သည် ကလေးငယ် ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် မိခင်မှ ကလေးကိုပေးနိုင်သည့် ပထမဆုံးနှင့် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ကာကွယ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေးငယ်တွင် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ ကူးစက်ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့ကြား သံယောဇဉ်တွယ်တာမှု ပိုမိုခိုင်မာစေပါသည်။

မိခင်များအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

- နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းကို နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေနိုင်သည်။
- မိခင်တွင် မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာတို့ဖြစ်ပွားမည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။

ကလေးကိုမိခင်နို့ ခဏခဏတိုက်ပါ။

- မိမိ၏ရင်သွေးကို နို့ဝအောင် တိုက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်စိတ်မွေးပါ။ နို့ထွက်များပါမည်။
- အချိန်ကြာကြာ တိုက်ပါ။

- အသက်(၆)လ မတိုင်မီ နေ့ရောညပါ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်း တိုက်ပါ။
- မိခင်သည် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါက အမြွှာကလေးများအတွက်လည်း မိခင်နို့လုံလောက်စွာ တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။
- (၆)လပြည့်ပြီးနောက် အာဟာရကြွယ်ဝသော ဖြည့်စွက်အစာများကို စတင်ကျွေးရင်း မိခင်နို့ကို ကလေးငယ် (၂)နှစ်ကျော်သည်အထိ ဆက်လက်၍ တိုက်ကျွေးပါ။

ကလေးသူငယ် အစာကျွေးမွေးပြုစုခြင်း

သင့်ကလေး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန် မိခင်နို့နှင့် ဖြည့်စွက်စာကို စနစ်တကျ တိုက်ကျွေးပါ။

ဖြည့်စွက်စာဆိုသည်မှာ ကလေးအသက် ၆လပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူ ဖြည့်စွက်ကျွေးမွေးရသည့် အခြားအစားအစာများကို ဆိုလိုသည်။

- ကလေးအသက်(၆)လပြည့်လျှင် မိခင်နို့နှင့်အတူ ထမင်း၊ အသားငါး၊ အသီးအရွက်၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥ စသည့် အဖတ်များ၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်နှင့် အရည်အမျိုးမျိုးကို ဖြည့်စွက်ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အသက်(၆)လ ပြည့်ပြီးသော ကလေးအား ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင် ဆီအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့်) ထည့်၍ ကျွေးရပါမည်။
- သစ်ဥ၊ သစ်ဖုနှင့် မုန့်ပဲသရေစာများ အပါအဝင် အစားအစာမျိုးစုံတို့ကို တဖြည်းဖြည်း အကျင့်လုပ်၍ ကျွေးရပါမည်။

ငါးနှစ်အောက်ကလေး အစာစာနာကျွေး

- ငါးနှစ်အောက်ကလေးများသည် လူကြီးများကဲ့သို့ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အစာအများကြီး မစားနိုင်ကြပါ။ လူကြီးများကဲ့သို့ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်စားရုံဖြင့် မလုံလောက်ပါ။
- တစ်နေ့လျှင် ထမင်းသုံးကြိမ် ကျွေးပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝသော မုန့်ပဲသရေစာများ တစ်နေ့လျှင်(၂)ကြိမ် ကျွေးပါ။
- ကလေးစားချင်အောင် ချောမြူ၍ ကျွေးရမည်။

နေမကောင်းသည့်ကလေး အစာပိုကျွေး

ကလေးငယ် နေမကောင်းဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်နေစဉ်














- အစာမကျွေးဘဲ မထားပါနှင့်၊ ကလေးက မစားချင်သည့်တိုင် ချောမြူပြီး ကျွေးပါ။
- အစာကို တစ်ကြိမ်ကျွေးလျှင် ပမာဏနည်းနည်းနှင့် အကြိမ်များများ ကျွေးပါ။
- အစာပျော့ပျော့ ကျွေးပါ။ အရည်များများ တိုက်ပါ။
- မိခင်နို့ ဆက်တိုက်ပါ။ ဓာတ်ဆားရည်၊ ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ် တိုက်ပါ။
- အာဟာရပြည့်ဝမှ မြန်မြန်နာလန်ထမည်။
- ကလေးအစာမဝင်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့အမြန်ပြပါ။

နာလန်ထချိန်တွင် ကလေးခံတွင်း ပြန်ကောင်းလာတတ်ပါသည်။ နာမကျန်းဖြစ်စဉ် လျော့နည်းသွားသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည်ရရှိအောင် နာလန်ထချိန်တွင် အစာပိုကျွေးပါ။



၂-နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များကို ဖြည့်စွက်စာကျွေးခြင်း



အသက်	တစ်နေ့လျှင်ကျွေးရမည့်အကြိမ်	တစ်ကြိမ်တွင်ပျမ်းမျှကျွေးရမည့်ပမာဏ	အစာအပျစ်အကျ	အစာအမျိုးအမယ်
၆-လပြည့်လျှင် 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာများကို စတင်ကျွေးပါ။ (၂-၃ ကြိမ်) ● မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း 	<p>ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း)</p> <p>အခြေခံအစာနှင့် စပြီး တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။</p> 	<p>ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / နူးညံ့ပျော့အိသည့် ကစီကဲ့သို့</p> 	<p>ဖြည့်စွက်စာကျွေးရာတွင်.....</p> <p>★ ထမင်း၊ ဂျုံ၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ (အခြေခံအစာ) တို့မှ တစ်မျိုး</p> 
၆-၉ လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၂-၃ ကြိမ်) ● မကြာခဏ မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>ထမင်းစားဖွန်း (၂-၃ ဖွန်း) မှ တစ်စတစ်စ တိုးကျွေးပါ။ (၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ</p> 	<p>ဆန်ပြုတ်ပျစ်ပျစ် / ခြေကျွေးခြင်း / အနှစ်ဖြစ်အောင် ပြုတ်ကျွေးခြင်း (မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ)</p>	<p>★ အသားအမျိုးမျိုး၊ ငါးပုစွန်အမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး</p> 
၉-၁၂ လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄ ကြိမ်) ● မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်အထိ</p> 	<p>နပ်နပ်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာ၊ လက်ဖြင့်ကိုင်စားနိုင်သော မုန့်၊ မုန့်ချပ်များ</p>	<p>★ ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ပဲနီလေး၊ ပဲစဉ်းငှက်၊ ပဲကြီး၊ ကုလားပဲ) တို့မှ တစ်မျိုး</p> 
၁၂ - ၂၄ လ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ဖြည့်စွက်စာ (၃-၄ ကြိမ်) ● မိခင်နို့စို့စေခြင်း ● သွားရည်စာ (၁-၂ ကြိမ်) 	<p>(၂၅၀ မီလီလီတာဆန်) ပန်းကန်လုံး လေးပုံသုံးပုံမှ တစ်ပန်းကန်အပြည့်</p> 	<p>မုန့်ချပ်များ၊ မိသားစုထမင်းပိုင်း အစာ</p>	<p>★ အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင်၊ အနီရောင်ရှိသော အသီးအရွက် အမျိုးမျိုးတို့မှ တစ်မျိုး</p>  <p>စုစုပေါင်း လေးမျိုးပါအောင်ကျွေးပါ။</p>

မိတ်ပါလက်ပါတက်ကြွစွာချောမွှေကျွေးပါ။



အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်၊ အစာမကျွေးခင်၊ မိမိလက်နှင့် ကလေးလက်ကို ဘန်စင်အောင် ရေဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။

အပိုင်း
၄

ကျောင်းကျန်းမာရေး



© UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲအုပ်စုပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲအုပ်စုမှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းများ ထူထောင်ရေး

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းဆိုသည်မှာ မိမိတတ်နိုင်သမျှ လူအင်အား၊ ပစ္စည်းအင်အားကိုအသုံးပြု၍ မိမိကျောင်းနှင့် မိမိကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ၊ ပညာရေး မိသားစုများ၏ ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းကို အစဉ်အမြဲတိုးတက် မြှင့်မားအောင် ဆောင်ရွက်နေသောကျောင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအဆင့်မြှင့်ကျောင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ

- (၁) ကျောင်းကျန်းမာရေး ပညာပေးလုပ်ငန်း
- (၂) ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း
- (၃) ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ
- (၄) ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း
- (၅) ကျောင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း
- (၆) ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း
- (၇) နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း
- (၈) သင်တန်းနှင့် သုတေသနလုပ်ငန်း
- (၉) ကာယနှင့်အားကစားလုပ်ငန်း

၁။ ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ ကျောင်းသားလူငယ်များ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်၍ သိပ္ပံနည်းကျ လမ်းမှန်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း များအား လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခေါင်းစဉ်များ

- **မူလတန်း**
တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး၊ လက်ဆေးခြင်း၊ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးနှင့် စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေး
- **အလယ်တန်း**
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား၊ ဆေးလိပ် / ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်၊ သန့်ရှင်းသာယာကျောင်းတစ်ခုမှာ၊ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ အမှိုက် ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံ အိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ဂျီလွယ်သူမျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး
- **အထက်တန်း**
လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်ကျန်းမာရေး၊ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း၊ ဆေးလိပ် / ဆေးရွက်ကြီး / မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်၊ အမှိုက်ကင်းစင်ကျောင်း၊ သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး

၂။ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် -

- (က) ကျောင်းအဆောက်အအုံနှင့် ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်
- (ခ) ကျောင်းစာသင်ခန်း
- (ဂ) ရေကောင်းရေသန့် ရရှိရေး
- (ဃ) ကျောင်းမှနံ့ဈေးတန်း
- (င) အမှိုက်သရိုက် သိမ်းဆည်းရေးစနစ်
- (စ) မိလ္လာသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ယင်လုံအိမ်သာတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

(က) ကျောင်းအဆောက်အအုံနှင့် ကျောင်းဝန်း

ကျောင်းအဆောက်အအုံ၏ တည်နေရာသည် အောက်ပါအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသင့်ပါသည်။

- (၁) ရေကောင်းရေသန့် လုံလောက်စွာ ရရှိသော(သို့) ရေထွက်ပင်ရင်း ရှိသောနေရာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။
- (၂) ရေဝပ်သော မြေနိမ့်ပိုင်းများကို ရှောင်၍ ရေစီးရေလာကောင်းသောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ မြစ်ချောင်းများနှင့် အနည်းဆုံး မိုင်ဝက်ခန့် ဝေးရမည်။
- (၃) ကျောင်းတည်ဆောက်ရာတွင် ဆူညံသံဖြစ်ပေါ်စေသော နေရာများ (ဥပမာ - ဈေး၊ ဘူတာရုံ)၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသော နေရာများ (ဥပမာ - အလုပ်ရုံ၊ စက်ရုံ)ကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
- (၄) အုတ်ဖြင့်ဆောက်လျှင် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပြီး ကျောင်းအမိုးများအား ရုတ်တရက် မီးမလောင်နိုင်သည့် သွပ်၊ အုတ်ကြွပ်တို့ဖြင့် မိုးသင့်ပါသည်။

(ခ) ကျောင်းစာသင်ခန်း

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ပြုပြင်ဖန်တီးရာတွင် ကျောင်းစာသင်ခန်း စနစ်တကျထားရှိ သုံးစွဲခြင်းသည် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- (၁) ကျောက်သင်ပုန်းနှင့် မြေဖြူအသုံးပြုရာတွင် မြေဖြူမှုန့်များသည် ဆရာ၊ ဆရာမနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများအား အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သဖြင့် အခြားသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ (ဥပမာ - whiteboard) အစားထိုး အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- (၂) ကျောင်းသားအရွယ်နှင့် ကိုက်ညီသည့် စာရေးစားပွဲ၊ ကုလားထိုင်များ ထားရှိသင့်ပါသည်။
- (၃) စာရေးစားပွဲနှင့် ကုလားထိုင်ကို တွဲဆက်ထားသော ခုံများ မသုံးသင့်ပေ။ အံ့ဆွဲပါသော စာရေးခုံများ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။
- (၄) ကျောင်းသားများ၏ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဦးထုပ်၊ ထီး၊ ထမင်းချိုင့်)တို့ကို စနစ်တကျထားရှိနိုင်ရန် သီးသန့်စင်များ ထားရှိ သင့်ပါသည်။
- (၅) စာသင်ခန်းများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစွာရရှိရမည်။

(ဂ) ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး

သောက်ရေသုံးရေအတွက် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေးသည် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုလျက်ရှိသည်။ သောက်သုံးရေသည် သိုလှောင်သယ်ဆောင်သည့်အဆင့်မှ ခပ်ယူသောက်သုံးသည်အထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောစနစ်ကို ကျင့်သုံးသင့်သည်။

(၁) သောက်ရေအတွက် ရေသန့်ဘူးများ အသုံးပြုပါက သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော သီးသန့်နေရာတွင်ထားရှိပြီး ရေသန့်ဘူးနှင့် သောက်ရေခွက်များကို နေ့စဉ် သန့်စင်ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ရေဘူး၊ ရေခွက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) သောက်ရေအိုးများကို အလှည့်ကျ လဲလှယ်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

(၃) သုံးရေအတွက် ရေဘုံဘိုင်များ အမြဲမပြတ် ရေရရှိရန်လိုအပ်ပြီး ရေစီးမြောင်း စနစ်တကျထားရှိရန် လိုအပ်သည်။

ရေအရင်းအမြစ်များကို ရေအရည်အသွေး စစ်ဆေးပြီး ညစ်ညမ်းမှုအလိုက် ဒေသနှင့်ဆီလျော်သည့် ရေသန့်စင်ရေးနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

(ဃ) ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်း

ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းသည် သန့်ရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မုန့်ဈေးတန်းဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) ဈေးဆိုင်တစ်ခုချင်းစီတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးများထားရှိ၍ စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရမည်။

(၂) ရောင်းချသော အစားအစာများကို အဖုံးအအုပ်များဖြင့် ထားရှိရမည့်အပြင် ပြင်ဆင်ရာတွင် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

(၃) အိုးခွက်၊ ပန်းကန်များကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောအသုံးပြုရမည်။

(၄) ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများတွင် ရေကောင်းရေသန့် ရရှိအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

(င) အမှိုက်သရိုက်သိမ်းဆည်းရေးစနစ်

- (၁) ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် မိမိအမှိုက်ကို မိမိကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူ စွန့်ပစ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်း ရရှိစွဲမြဲကျင့်သုံးစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်သည်။
- (၂) နေ့စဉ် အသင်းအလိုက် တာဝန်ကျကျောင်းသားများက စာသင်ခန်းနှင့် စာသင်ခန်းဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို အလှည့်ကျ ဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၃) စာသင်ခန်းတိုင်းတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံး၊ အမှိုက်သိမ်းကော်ပြား၊ တံမြက်စည်းများထားရှိပြီး အခန်းသန့်ရှင်းရေးကို အခန်းရှိ ကျောင်းသားများအားလုံးက နေ့စဉ် ကျောင်းမဆင်းမီ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- (၄) အမှိုက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် ကျင်းတူးမြှုပ်နှံခြင်း၊ မြေနိမ့်ချိုင့်ဝှမ်းများကို မြေဖို့ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ မြေဆွေးပြုလုပ်၍ သဘာဝမြေဩဇာ ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုခြင်းနှင့် စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့မှ သိမ်းဆည်းခြင်းနည်းများဖြင့် စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။

(စ) ယင်လုံအိမ်သာ

- (၁) အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ယင်လုံအိမ်သာများကို ကျောင်းသား (၅၀) ဦးလျှင် တစ်လုံးနှုန်း ဆောက်လုပ်ပြီး ကျောင်းသားများ အိမ်သာ အထွက်တွင် ဆပ်ပြာနှင့် စနစ်တကျ လက်ဆေးနိုင်ရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာရှိရမည်။ အိမ်သာခွက်၊ လက်ဆေးရန် စင် အစရှိသည်တို့သည် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ အရပ်အမောင်း၊ အရွယ်နှင့် ကိုက်ညီသင့်သည်။
- (၂) ယင်လုံအိမ်သာသည် ရေအရင်းအမြစ်မှ အနည်းဆုံး ပေ(၅၀) အကွာအဝေးတွင် ရှိသင့်ပြီး အနိမ့်ပိုင်းတွင် ဆောက်သင့်သည်။
- (၃) ကျား / မ ခွဲခြားထားသင့်ပြီး ကျောင်းသူလေးများ ရာသီလာချိန်၌ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်နိုင်ရန် မိန်းကလေး အိမ်သာများတွင် အဖုံးပါသော အမှိုက်ပုံးငယ်များ ထားရှိသင့်သည်။
- (၄) ကျောင်းသားလူငယ်များ အသက်အရွယ်အလိုက် အဆင်ပြေစွာ အသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး မသန်စွမ်းကလေးငယ်များအတွက် သီးသန့်အိမ်သာများလည်း ရှိသင့်သည်။
- (၅) ထို့ပြင် ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်း ဈေးသည်များနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် သီးသန့်အိမ်သာများ ရှိသင့်သည်။

၃။ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ

ကျောင်းအခြေပြု ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းနှင့် မကူးစက်သော ရောဂါများ : ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းဟူ၍ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(က) ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်မြန်ရောဂါများ ပြန့်ပွားမှုမရှိစေရန် ကျောင်းသားများတွင် ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်လျှင် (သို့မဟုတ်) ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုခံစားနေရလျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံ အမြန်သတင်းပို့၍ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရာတွင် ကျောင်းအုပ်ကြီးများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

- ၁။ အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကူးစက်မြန်ရောဂါလက္ခဏာ အရိပ်အခြေရှိသော ကျောင်းသားများကို ကျောင်းကျန်းမာရေး တာဝန်ရှိ ဆရာဝန်၊ ဆရာမ (သို့မဟုတ်) နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အကြောင်းကြား၍ အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ၂။ ကျောင်းအုပ်ကြီးများသည် မိမိတို့၏ကျောင်းများတွင်
 - ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ အိမ်သာနှင့် ရေမြောင်းများ သန့်ရှင်းရေး၊ အမှိုက်စနစ်တကျ သိုလှောင် စွန့်ပစ်ရေးတို့ကို ပိုမိုအလေးထားဆောင်ရွက်ရန်
 - နံနက်တိုင်း အတန်းပိုင်ဆရာ၊ ဆရာမက ကျောင်းသားများအား တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးရန်
 - ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်နှင့် မည်သည့်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ တပြိုင်နက်တည်း အစုလိုက် ကျောင်းပျက်သော ကျောင်းသားများ စာရင်းကို ကျောင်းအုပ်ကြီးများမှ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပေးပို့၍ ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေမှု ရှိ / မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရပါမည်။

(ခ) မကူးစက်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူနေမှုဘဝဟန်ပန်နှင့် အစားအသောက်ပုံစံများ ပြောင်းလဲလာသည့်အလျောက် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများနှင့် ကင်ဆာရောဂါစသည့် မကူးစက်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုများပြားလျက်ရှိပါသည်။ ကျောင်းသား လူငယ်အရွယ်သည် ကူးစက်ရောဂါနှင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သော ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အမူအကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်တတ်၍ ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပြုမူ စားသောက်တတ်စေရန် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေး သင့်သည့် အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းသားများတွင် မကူးစက်သော ရောဂါများ ကာကွယ်နိုင်ရန်

- (၁) ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးခြင်း (ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း)ကို အစမပြုမိ စေရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၂) အရက်ဘီယာ သောက်သုံးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၃) ခွင့်မပြုဆိုးဆေး(သို့) ခွင့်ပြုဆိုးဆေးကို ခွင့်ပြုထားသည့် ပမာဏထက်ပို၍ အသုံးပြုထားသော အစားအသောက်၊ မုန့်ပဲသရေစာများ (အရောင်ဆိုးထားသော)၊ အကင်များ၊ ယမ်းစိမ်းပါဝင်သော အစားအစာများ၊ ပြန်ကြော်ဆီ၊ ရောဆီ၊ စားအုန်းဆီဖြင့် ကြော်ထား သော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၄) အချို၊ အဆီ၊ အဆိမ့်နှင့် အငန်ကို လွန်ကဲစွာစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၅) အသက်အရွယ်အလိုက် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိနေစေရန် အသား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို မျှတစွာ စားသုံးတတ်စေရန်နှင့် နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုကို အနည်းဆုံး မိနစ်(၂၀)ခန့် ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။

(ဂ) ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်

- ၁။ လမ်းအန္တရာယ်ကာကွယ်နိုင်ရန် ယာဉ်သွားလမ်းမကြီးနှင့် ကျောင်းတံခါးဝများ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်မနေသင့်ပါ။
- ၂။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်း လိုက်နာတတ်စေရန် ဘဝတွက်တာ ကျွမ်းကျင်စရာ ဘာသာရပ်ပါ သင်ခန်းစာ များကို စနစ်တကျသင်ကြားပို့ချပေးခြင်း၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အခါအားလျော်စွာ ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း ကော်မတီ များမှ သင်တန်းများပို့ချပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

- ၃။ ရေစည်၊ ရေကန်များကို အဖုံး၊ အအုပ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၄။ ကျောင်းအဆောက်အအုံ၊ တံခါး၊ လက်ရန်းများ၊ ဝရန်တာများ၊ လှေကားများ ဆောက်လုပ်ရာတွင် ငလျင်ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ခိုင်ခန့်စွာ ဆောက်လုပ်ရန်နှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။
- ၅။ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများ၊ မီးပလပ်များသည် ကျောင်းသားလူငယ်များ လက်လှမ်းမီသော နေရာများတွင် မရှိစေရ။
- ၆။ ကျောင်းသားလူငယ်များကို ချွန်ထက်သော၊ ပေါက်ကွဲစေတတ်သော၊ ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများ (ဥပမာ - ဓါး၊ မီးခြစ်) နှင့် ဆော့ကစားခြင်း၊ လမ်းမများပေါ်တွင် ဆော့ကစားခြင်း၊ သစ်ပင်ပေါ်တက်ကစားခြင်းတို့ကို မပြုစေရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ရွေးချယ် ဆော့ကစားတတ်စေရန် လမ်းညွှန်ပြသပေးသင့်ပါသည်။
- ၇။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ဆော့ကစားနိုင်သော ကျောင်းအားကစားကွင်းများ စီစဉ်ပေးသင့်ပါသည်။
- ၈။ ကျောင်းသားလူငယ်များ ထိခိုက်အန္တရာယ်တစ်ခုခု တွေ့ကြုံရပါက တာဝန်ရှိဆရာ၊ ဆရာမများက ရှေးဦးသူနာပြုစုရန်နှင့် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

၄။ ကျောင်းတွင်းအာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝ၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို လုံလောက်မျှတစွာ ရွေးချယ် စားသုံးတတ်စေရန် ကျောင်းသားလူငယ်အရွယ်မှစ၍ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များ မျှတစွာ ရရှိနိုင်စေရန် နေ့စဉ်အစာအုပ်စု (၃)စု စုံလင်အောင်စားသုံးပါ။ အစာအုပ်စု (၃) စုနှင့် ပတ်သက်သောအချက်များကို ‘အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေး’ အပိုင်းတွင် အသေးစိတ် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အခြေခံပညာကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန် မူကြိုနှင့် မူလတန်း ကျောင်းသားများအတွက် အာဟာရပြည့်ဝသော နေ့လည်စာအား ကျောင်းများတွင် ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးခြင်းကို ကျောင်းနှင့်ဒေသ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်၍ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ အစားအစာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးအတွက် ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရသူများအား ကျောင်းမှနှုတ်ချပေးရန်တွင် ရောင်းချခွင့်မပြုသင့်ပါ။ ကျောင်းမှနှုတ်ချပေးရန်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကိုသာ ရောင်းချသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်၍ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ တားမြစ်ထားသောမုန့်များကို လုံးဝ မရောင်းချသင့်ပါ။

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးများတွင် ကြီးထွားမှုနှုန်း နှေးကွေးခြင်း၊ အရပ်ပိုခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

၅။ ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ပညာသင်ကြားလေ့လာနိုင်စေရန်အတွက် ကျောင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းကို အလေးထားဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

ကျောင်းသားလူငယ်များအား ပညာသင်နှစ် တစ်နှစ်အတွင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ကျောင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးကုသပေးခြင်းဖြင့်

- (၁) ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နေသော (ဥပမာ - သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ မျက်စိကျန်းမာရေး စသည်ဖြင့်) ကျောင်းသား လူငယ်များကို စောစီးစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပြီး ဆေးကုသမှုပေးနိုင်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ဆက်လက်ညွှန်းပို့၍ ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရန်၊
- (၂) ရှိသင့်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် စံနှုန်းမကိုက်ညီသော ကျောင်းသားများအား တွေ့ရှိနိုင်ပြီး လိုအပ်သော အာဟာရ အထောက်အပံ့နှင့် အာဟာရပညာပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှပြည်သူအတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေးလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များအား ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝဟန်ပန်များ ရရှိကျင့်သုံးစွဲမြဲလာစေရန် ကျောင်းကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူလူထုတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေး ကိုပါ ပူးတွဲဆောင်ရွက်နိုင်သည်။

မိဘဆရာအသင်း၊ ကျောင်းအကျိုးတော်ဆောင်အဖွဲ့များ၊ အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ ပြည်သူလူထုအခြေပြု လူမှုရေးအဖွဲ့ အစည်းများ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသည် ပြည်သူလူထု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းမှ ပြည်သူလူထုတွင်းသို့ မူမှန်လူနေမှုဘဝဟန်များ ရောက်ရှိရေး အတွက် အလွန်အရေးပါသည်။

၇။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်း

ကျောင်းသားလူငယ်များအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် တစ်ဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုလိုက်သော်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ဆွေးနွေးသူ (ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပညာရေးဝန်ထမ်း)နှင့် လက်ခံသူ (ကျောင်းသားလူငယ်)တို့ အပြန်အလှန် ပြောဆို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပြဿနာကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ပူးပေါင်းဖြေရှင်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ဆက်ဆံရေး လမ်းကြောင်း (Communication Channel) ကို မှန်ကန်စွာ ဆွေးနွေးသုံးသပ်တတ်ရန်နှင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် နားလည်မှု၊ ယုံကြည်မှုသည် ပဓာနကျပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများသည် ကျောင်းသားများက မိဘများအား ဖွင့်ဟမပြောရဲသော လူမှုရေး ပြဿနာ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ယုံကြည်စွာတိုင်ပင်ခံပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည်။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ အထူးသဖြင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး ပြဿနာများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ အားကိုး ယုံကြည်မှုကိုရယူနိုင်ရန် အရေးကြီးပြီး လူငယ်များ လမ်းမှားသို့မရောက်စေရေးအတွက် ထိန်းညှိဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်သည်။

ဤကဲ့သို့ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ပါးလာခြင်း၊ သတင်း အချက်အလက်မှန်များအား အသုံးပြု၍ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိုးတက်ပြောင်းလဲလာခြင်းနှင့် အပြုအမူများ အပြုသဘောတရားသို့ ပြောင်းလဲလာနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၈။ သင်တန်းနှင့်သုတေသနလုပ်ငန်း

မြို့နယ်အဆင့်တွင် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် မြို့နယ်ကျောင်းကျန်းမာရေးသင်တန်းနှင့် ကျောင်းအဆင့် ကျောင်းကျန်းမာရေး ဆင့်ပွား သင်တန်းများကို ပို့ချရမည်ဖြစ်သည်။

သုတေသနလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်းဒေသကြီး/ပြည်နယ်အလိုက် ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကျောင်းသားလူငယ်များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ကျန်းမာရေးအပြုအမူများ ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ အရပ်အမောင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်အား စစ်တမ်းပြုစုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အပြုအမူများနှင့် ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားလူငယ်များ၏ ဗဟုသုတ၊ သဘောထားအမြင်၊ လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်မှု အခြေအနေတို့ကို စစ်တမ်းပြုစုခြင်း စသည့် သုတေသနများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၉။ ကာယနှင့် အားကစားလုပ်ငန်း

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။ ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုအနေဖြင့် ကျောင်းသားလူငယ်များ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လာစေရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အားကစားနှင့် ကာယလှုပ်ရှားမှုကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် အခြေခံပညာဦးစီးဌာန၏ ကာယပညာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကို လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြားပို့ချ ရမည်။ လတ်တလောတွင်လည်း ရိုးရှင်း၍ ငွေကုန်ကြေးကျနည်းသည့်၊ စက်ကိရိယာပစ္စည်းများစွာ မလိုအပ်သည့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျောင်းများတွင် နေ့စဉ်အချိန်သတ်မှတ် လေ့ကျင့်ကစားစေခြင်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ အဆင့်ဆင့် ထုတ်ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်။

အပိုင်း
၅

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေး (Adolescent Health)

©UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn



၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲအုပ်စု မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲအုပ်စုမှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

အသက်(၁၀)နှစ်မှ (၁၉)နှစ်အတွင်း ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အသက်(၁၅)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်း လူငယ်များကို ပေါင်းစည်း၍ အသက် (၁၀)နှစ်မှ (၂၄)နှစ်အတွင်းရှိသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း ဟုခေါ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များသည် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ကူးပြောင်းသည့် အချိန်ကာလဖြစ်ပြီး ထိုကာလအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဘဝဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲသည့် အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူငယ်များအကြား၌ အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများမှာ

- မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ
- သံဓာတ်နှင့် ဖောလစ်အက်စစ် ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ (အသက်မပြည့်မီ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း၊ စောစီးစွာအိမ်ထောင်ကျခြင်း)
- မူးယစ်ဆေးဝါး
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ (အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ အပါအဝင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ စသည်ဖြင့်)
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝဆိုင်ရာပြဿနာများ (ဥပမာ - အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း) စသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
- လူကုန်ကူးမှုခံရခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနအနေနှင့် သယ်ကျော်သက် လူငယ်တို့အား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ မိဘများအပါအဝင် ပြည်သူလူထု၊ ဆရာများ၊ အခြားနှီးနွယ်သော ဝန်ကြီးဌာနများ၊ ဦးစီးဌာနများ၊ အစိုးရနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအပြင် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ခြင်းသည် အသက် (၉) နှစ်မှ (၁၆) နှစ်အတွင်း လူတိုင်းဖြတ်သန်းရမည့် ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုကာလသည် ကလေးဘဝမှ လူကြီးဘဝသို့ ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲသော ကာလဖြစ်သည့်အတွက် ဖွံ့ဖြိုးပြောင်းလဲနှုန်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်ပါ။

လူပျိုဖော်၊ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်အတွင်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများပါ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ယောက်ျားလေးများတွင်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

လူပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြင်၌ အပြောင်းအလဲများစွာဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

လူပျိုဖော်ဝင်တော့မည်ဆိုပါက ဝက်ခြံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အမွှေးအမှင်များထွက်လာခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတက်အကျများခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ထိုကာလသည် လူတိုင်းဖြတ်ကျော်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ယောက်ျားလေးများတွင်ဖြစ်သောပြောင်းလဲမှုများ

- အရေပြားပေါ်တွင် အဆီဓာတ်ပိုမိုများပြားလာခြင်း
- ချွေးဂလင်းများ အလုပ်ပိုမိုလုပ်ခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း
- ဝက်ခြံအနည်းငယ် ထွက်လာခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပြောင်းလာခြင်း
- အမွှေးအမှင်များပေါက်လာခြင်း

မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

အပျိုဖော်ဝင်တော့မည်ဆိုပါက ဝက်ခြံထွက်ခြင်း၊ ရင်သားဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အမွှေးအမှင်များထွက်လာခြင်း၊ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတက်အကျများလာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုကာလသည် လူတိုင်းဖြတ်ကျော်ရမည်ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

မိန်းကလေးများတွင်ဖြစ်သောပြောင်းလဲမှုများ

- ချွေးဂလင်းများအလုပ်ပိုမိုလုပ်ခြင်း
- အရပ်ရှည်လာခြင်း
- ဝက်ခြံအနည်းငယ်ထွက်လာခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ ပြောင်းလာခြင်း
- အမွှေးအမှင်များပေါက်လာခြင်း

ဝက်ခြံထွက်ခြင်း

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝက်ခြံများသည် မျက်နှာ၊ ကျောကုန်း၊ နေရာအနှံ့တွင်ထွက်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူပျို၊ အပျိုဖော် ဝင်ချိန်တွင် အရေပြားသည် အဆီပိုထွက်ပါသည်။ ထိုအဆီသည် ဘက်တီးရီးယား၊ ဖုန်မှုန့်များနှင့်ရောကာ ချွေးပေါက်ကလေးများပိတ်ပြီး ဝက်ခြံထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့တွင် ဝက်ခြံထွက်ခြင်းမှာ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

ဘဝတစ်သက်တာပတ်လုံး ခန္ဓာကိုယ်အား မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုစုပျိုးထောင်သွားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းအချိန်သည် ဖွံ့ဖြိုးသောအချိန် ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အပျိုဖော်ဝင်ကာစ မိန်းကလေးများကို ကူညီစောင့်ရှောက်သင့်ပါသည်။ (ဥပမာ - ရေချိုးလျှင် ရင်လျားဖို့ သင်ပြခြင်း၊ ရှင်မီးဝတ်ခိုင်းခြင်း)

ရာသီပေါ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ (တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းခြင်း၊ ရာသီပေါ်ခြင်း၏ လစဉ်စက်ဝန်းတို့ကို) မိခင်မှ သေချာစွာ ရှင်းပြသင့်သည်။ ရာသီပေါ်စမှာ မှန်မှန်မပေါ်ဘဲ နှစ်လ၊ သုံးလတွင်မှ တစ်ခါသာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတလေ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရာသီသွေး ပေါ်နေတတ်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ပုံ အလေ့အထများနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို လိုက်နာနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ရေများများ သောက်ခြင်း၊ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားရန်နှင့် အချိုရည်၊ သကြားလုံးကဲ့သို့ သကြားဓာတ်များသော သရေစာများကို ရှောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- ကျား၊ မ ကွဲပြားခြင်းကို စတင်သတိထားမိလာပြီး ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို စတင်စိတ်ဝင်စားမိလာသည်။
- တစ်ကိုယ်တော် ကာမစိတ်ဖြေမှုကို စတင်ပြုလုပ်လာနိုင်သည်။
- စူးစမ်းလိုစိတ်၊ စွန့်စားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ စိတ်စေစားရာနောက်ကိုလိုက်ပြီး လုပ်တတ်သည်။ စိတ်အတက်အကျ အပြောင်းအလဲ မြန်တတ်ပါသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အလှအပကို တခြားရွယ်တူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ အလွန်စိတ်ဝင်စားလာသည်။
- မိသားစုနှင့်နေလိုစိတ် လျော့ပါးလာပြီး ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပို၍လိုလားလာကြသည်။ မိသားစုနှင့်စာလျှင် သူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ်လာတတ်သည်။
- သူငယ်ချင်းများလုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်တတ်လာသည်။
- မိမိခြေထောက်ပေါ် မိမိရပ်တည်ချင်လာသည်။ မိမိလုပ်သောလုပ်ရပ်များအပေါ် အမှန်၊ အမှား ခွဲခြားတတ်လာသည်။
- ဘဝအတွက် ကိုယ်ပိုင်ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ စတင်ချမှတ်လာတတ်သည်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူကြီးဖြစ်ပြီအထင်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်များ ရှိလာသည်။
- စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို အရွဲ့တိုက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်ကြည့်တတ်လာသည်။

ရာသီသွေးပေါ်ခြင်း

တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး

- ရာသီပေါ်နေစဉ်အတွင်း ခေါင်းလျှော်နိုင်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းလျှင် ရောဂါမဝင်ပါ။ ယားယံခြင်း၊ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်းလည်း မရှိပါ။
- မိန်းမကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ရေနင့်သန့်ရှင်းပါ။
- အိမ်သာမှ ထွက်သည့်အခါတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- မိန်းကလေးများရဲ့ အဝတ်အစားနှင့် အတွင်းခံများ သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုစိုက်ပါ။

အကိုက်အခဲသက်သာပျောက်ကင်းစေရန်

- ရာသီသွေးပေါ်ချိန် အအေးမမိပါစေနှင့်။
- ချက်အောက်ပိုင်းမှာ ရေခဲနွေးပူလင်းကပ်လို့ရပါသည်။
- သိပ်နာလျှင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး ပေးနိုင်ပါသည်။

အစာအာဟာရ

- ရာသီပေါ်ချိန်တွင် အားပြည့်ကျန်းမာစေမည့် အစားအစာများကို စားရန်အရေးကြီးပါသည်။ အမျှင်ဓါတ်များပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားပါ။
- ရေများများသောက်ပါ။
- မနက်စာမစားဘဲ မနေပါနှင့်။

မိန်းကလေးများ သွေးပေါ်ချိန်မှာ သွေးအားနည်းသွားတတ်ပါသည်။ ကန်စွန်းရွက်၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်များကဲ့သို့ သံဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစိမ်းရင့်ရောင်အရွက်များ၊ ပဲကတ္တီပါနှင့် သွေးအားကောင်းစေသော အသည်း၊ အသား၊ သွေးခဲများကို စားပါ။

သက်သောင့်သက်သာနေထိုင်ခြင်း

အိပ်ရာစောစောဝင်ခိုင်းပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူပါစေ။ ချောင်ချောင်ချိချိ အဝတ်များဝတ်ပါ။ ခါးကို တင်းကြပ်စွာ မစည်းမိစေရန် သတိပြုပါ။ ရာသီပေါ်စဉ်အတွင်း ကျောင်း၊ အလုပ် ပုံမှန်သွားနိုင်ပြီး လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ပါသည်။

မိခင်များမှဆောင်ရွက်ရန်

- မိမိ၏ သမီးမိန်းကလေးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းအောင် ပြုမူနေထိုင်တတ်စေရန် သင်ပါ။
- ညအမှောင်နှင့် လူပြတ်သောနေရာများတွင် တစ်ဦးတည်း အပြင်မထွက်ပါစေနှင့်။
- ဆေးကုသသော ဆရာဝန်နှင့် မိခင်မှလွဲ၍ မိန်းကလေး၏ ရင်သားနှင့် မိန်းမကိုယ်ကို ပြသခြင်း၊ ကိုယ်တွယ်ခြင်းမပြုစေရပါ။
- မိန်းကလေးတွင် စိုးရိမ်စရာ ကိစ္စတစ်ခုခုကြုံတွေ့ရလျှင် မိခင်ကို ချက်ချင်းအသိပေးရန် ပြောပြထားပါ။
- အုပ်ထိန်းသူမိဘအနေဖြင့် မိမိ၏သမီးမိန်းကလေးများ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလေးစားတတ်စေရန် သင်ကြားပေးပါ။

မိန်းကလေးသုံး အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး အခုအခံပစ္စည်း ရွေးချယ်ခြင်း

- ရာသီသွေးဆင်းချိန်မှာ အခုအခံပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- မလုံမှာစိုးရင် အတောင်ပါတဲ့ အခုအခံပစ္စည်းမျိုးကို သုံးပါ။ နူးညံ့တဲ့ အမျိုးအစားကို နှစ်ခြိုက်လျှင် ချည်နှင့်လုပ်သော အခုအခံပစ္စည်းမျိုးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ သွက်သွက်လက်လက် လှုပ်ရှားသွားလာနေချင်လျှင် အခုအခံပစ္စည်းပါးပါးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- မိခင် / အုပ်ထိန်းသူအနေဖြင့်လည်း မိမိသမီး၏လိုအပ်ချက်များကို သေသေချာချာ နားထောင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို ကူညီပံ့ပိုးပေးပါ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအနေဖြင့်

- ပြဿနာတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့နေပါက ချက်ချင်းအရေးတယူ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ပါ။
- သူတို့အတွက် စိတ်ပူမိကြောင်းနှင့် လမ်းမှန်ပေါ် ပြန်ရောက်ရေးအတွက် ကူညီပေးရန်အသင့်ရှိကြောင်း ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ နားလည်ခံစားနိုင်အောင် ပြောပေးပါ။
- လိုအပ်လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ကုသမှုကို ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေရန်အတွက် မိဘဆရာ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်ထုတစ်ရပ်လုံး ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့အပြုအမူတွေ ရှိ/မရှိ ရှာဖွေကြည့်

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • သောက်စားမူးယစ်ပြီး အိမ်ပြန်လာသလား။ • အိမ်ပြန်ချိန် မှန်ရဲ့လား။ • အစားအသောက် အချိန်မှန်ရဲ့လား။ • လောင်းကစားလုပ်နေသလား။ • ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါသလား။ • ကွန်ပျူတာ / ဖုန်းတစ်လုံးနဲ့ မနားတမ်း အလုပ်ရှုပ်နေသလား။ | <ul style="list-style-type: none"> • ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်း လိုက်နာမှု ရှိရဲ့လား (ဥပမာ - ဆိုင်ကယ်စီးလျှင် ဦးထုပ် မဆောင်းခြင်း၊ ဖုန်းပြောခြင်း၊ နှစ်ယောက်ထက် ပိုစီးခြင်း၊ ကားစီးလျှင် ခါးပတ် မပတ်ခြင်း။) • လိင်မှုဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအပေါ် မှန်ကန်သော ခံယူချက် ရှိရဲ့လား။ • အပေါင်းအသင်း၊ သူငယ်ချင်းများတွင် အန္တရာယ် ရှိသော အကျင့်စရိုက်၊ အပြုအမူနှင့် ပြောဆို ဆက်ဆံမှုများ ရှိနေသလား။ |
|---|--|



အပိုင်း
၆

မိခင်နှင့် မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး



© UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို မည်သည့်အမျိုးမျိုးမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်ဟု သံသယရှိလျှင် နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကိုယ်ဝန်အပ်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် အနည်းဆုံး(၄) ကြိမ်ခံယူပါ။
 - ပထမအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၄)လအတွင်း (စောနိုင်သမျှစောစော)
 - ဒုတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၆)လမှ (၇)လအတွင်း
 - တတိယအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၈)လအတွင်း
 - စတုတ္ထအကြိမ် - ကိုယ်ဝန် (၉)လအတွင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အာဟာရပြည့်ဝမျှတရန် အစားမရှောင်ပါနှင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အစားပိုစားပါ။
- မေးခိုင်ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ်ထိုးပါ။
- တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးမှအပ အခြားဆေးများ မသောက်ပါနှင့်။
- နေ့စဉ် သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အသင့်အတင့်ပြုလုပ်ပါ။ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။ နေ့လယ်ပိုင်းတွင် အနားယူပါ။ အလေးအပင်မမပါနှင့်။
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးကို စောနိုင်သမျှ စောစောသောက်ပါ။ ကိုယ်ဝန်(၇) လ ကျော်လျှင် မနက်တစ်လုံး၊ ညတစ်လုံး သောက်ပါ။
- သန့်ရှင်းပေါ့ပါး ချောင်ချို၍ ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက် မသောက်ပါနှင့်။ ကွမ်းမစားပါနှင့်။ ဆေးလိပ်ငွေ့၊ မီးခိုးငွေ့ အစရှိသည့် ညစ်ညမ်းသော လေထုပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ရှားပါ။
- ငှက်ဖျားနှင့်သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အချိန်အိပ်အိပ် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- နေမကောင်းဖြစ်ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ဆေးခန်း ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုကိုခံယူပါ။
- မွေးဖွားရန် ကြိုတင်အစီအစဉ် ရေးဆွဲထားပါ။
- တစ်ခါသုံး မွေးဖွားအိတ်ငယ်ကို အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အတွက် မွေးဖွားရန် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း

- ၁။ ကလေးမွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်ကို သိရှိထားရမည်။
- ၂။ ကလေးမွေးဖွားရန် ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ထားရမည်။
- ၃။ မွေးဖွားခြင်းနှင့် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များအတွက်သွားရန် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းကို ရွေးချယ်ထားရမည်။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မွေးဖွားစဉ် ကြုံတွေ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို သိရှိထားရမည်။
- ၅။ အရေးပေါ်ဖြစ်ခဲ့ပါက ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်မည့်သူတစ်ဦး ရှိရမည်။
- ၆။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လိုအပ်သောငွေ မည်သို့ရရှိနိုင်မည်ကို သိရှိထားရမည်။
- ၇။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့သွားရန် သယ်ယူပို့ဆောင်မှုကို ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။
- ၈။ မွေးဖွားရန်အတွက် အခြေခံအကျဆုံး လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို စုဆောင်းထားရမည်။
 - သန့်ရှင်းပြီး အနွေးဓာတ်ရှိသော အခန်းတစ်ခန်း (သို့) အခန်း၏ ထောင့်တစ်နေရာ
 - ပိုးသန့်စင်ထားသည့် တစ်ခါသုံးမွေးဖွားအိတ်ငယ်တစ်ခု
 - မိခင်နှင့်ကလေးအတွက် သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားများ
 - သန့်ရှင်းသော အနီးပိတ်များ၊ အိပ်ရာခင်း၊ အဝတ်စများ
- ၉။ မွေးဖွားစဉ်နှင့် မွေးပြီး အနည်းဆုံး (၂၄) နာရီ ကြာသည်အထိ အနီးတွင် နေပေးမည့်သူရှိရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားရမည်။
- ၁၀။ အိမ်မှုကိစ္စနှင့် အခြားကလေးကိစ္စများကို ကူညီစောင့်ရှောက်မည့်သူတစ်ဦး စီစဉ်ထားရှိရမည်။
- ၁၁။ နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုမစတင်မီအတွက် ရက်ချိန်းကို သိရှိရမည်။
- ၁၂။ မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း အဆင်သင့်ရှိရမည်။

ကိုယ်ဝန်သွားပြသည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မည်။

ပထမအကြိမ်ကိုယ်ဝန်(၄)လအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစော

- ကိုယ်ဝန်ရာဇဝင်မေးခြင်း
- အထွေထွေကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစစ်ဆေးခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက်သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ/မရှိ မေးမြန်းခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း နှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV)ပိုး ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးပေးခြင်း
- မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး ပထမအကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အာဟာရ၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ သားဆက်ခြားခြင်းစသည်ဖြင့်)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုကို သတ်မှတ်ထားသည့် အကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်း ခံယူရန် အားပေးခြင်းနှင့် အကျိုးရလဒ်များအား ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

ဒုတိယအကြိမ် (ကိုယ်ဝန် လေး - ဂုဏ်အတွင်း)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- သန်ချဆေးပြား တစ်ကြိမ်သောက်ရန် ပေးခြင်း
- မေးခိုင်းကာကွယ်ဆေး ဒုတိယအကြိမ်ထိုးပေးခြင်း
- မွေးဖွားရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

တတိယအကြိမ်ကိုယ်ဝန်(၈)လတွင်

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း ရှိ / မရှိသွေးစစ်ပေးခြင်း
- ဆစ်ဖလစ်ရောဂါပိုးအတွက် သွေးစစ်ပေးခြင်း
- တီဘီရောဂါ လက္ခဏာရှိ / မရှိမေးမြန်းခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း

စတုတ္ထအကြိမ်(ကိုယ်ဝန် ငြုလ တွင်)

- သွေးပေါင်ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ပေးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်စမ်းသပ်ပေးခြင်း
- ဆီးစစ်ပေးခြင်း
- သံဓာတ်ဖောလိတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေး နေ့စဉ်သောက်ရန်ပေးခြင်း
- ဗီတာမင်ဘီဝမ်းဆေးပြား သောက်ရန်ပေးခြင်း
- မွေးဖွားခါနီး လက္ခဏာများ အသိပေးခြင်း
- မွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်ထက် တစ်ပတ်ကျော်ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသရန် အကြံပြုခြင်း
- မိခင်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်း
- မွေးဖွားပြီးပြီးခြင်း (၁)နာရီအတွင်း မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန်နှင့် ကလေးအသက်(၆)လအထိ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသင့်ကြောင်းကို အသိပညာပေးခြင်း
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများကိုလည်း သိရှိအောင် အသိပညာပေးခြင်း

မွေးဖွားရာတွင်လိုအပ်မည့် သန့်စင်ခြင်း(၆)မျိုး

နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ကျန်းမာရေးဌာနခွဲများတွင် မွေးဖွားရန်လိုအပ်သည့် သန့်စင်ခြင်း (၆)မျိုးသည် ပြီးပြည့်စုံပြီးဖြစ်ပါသဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွားရောက်မွေးဖွားသင့်ပါသည်။ အကယ်၍မသွားရောက်နိုင်ပါက အောက်ပါသန့်စင်ခြင်း၊ (၆)မျိုးလိုအပ်ပါသည်။

- ၁။ သန့်စင်၍ ညီညာပြန့်ပြူးသော မွေးဖွားရန်နေရာ (ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး မွေးဖွားမည့်နေရာ ဥပမာ - ကုတင်၊ ကြမ်းပြင် စသည်များ)
- ၂။ မွေးဖွားပေးမည့်သူ၏ သန့်စင်သောလက်များနှင့် ပိုးသတ်ပြီး လက်အိတ်များ
- ၃။ ချက်ကြိုးဖြတ်ရန်အတွက် သန့်စင်သော ဘလိတ်ဓား / ကတ်ကြေး (ပိုးသန့်စင်ပြီး (သို့) ပြုတ်ပြီး)
- ၄။ သန့်စင်သော ပိုးမွှားကင်းစင်ပြီး ချက်ကြိုးချည်သည်ကြိုး (ပိုးသန့်စင်ပြီး (သို့) ပြုတ်ပြီး) ချက်ညှပ် ကလစ်
- ၅။ ကလေးငယ်အား ထုပ်ပိုးရန် သန့်စင်သောအနီးပိတ်နှင့် ဝတ်ရန်အဝတ်များ၊ ဦးထုပ်၊ ခြေအိတ်
- ၆။ မိခင်အတွက် သန့်စင်သောအဝတ်အစားများ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- မိန်းမကိုယ်မှ သွေး (သို့) ရေဆင်းလျှင်
- ခေါင်းပြင်းထန်စွာကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ဝါးလျှင်
- တက်လျှင်၊ သတိလစ်လျှင်
- အန်လျှင်၊ ရင်ညွန့်(သို့) ညာဘက်နံရိုးအောက်အောင့်လျှင်
- ဝမ်းဗိုက် အလွန်အမင်း ဆက်တိုက်နာလျှင်
- ဖျားပြီး အိပ်ရာမှမထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်လျှင်

မွေးဖွားစဉ်အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်း ပြပါ။

မိခင်

- ရေမြှောပေါက်ပြီး (၆)နာရီကြာသည်တိုင်အောင် ဗိုက်မနာလျှင်
- ဗိုက်နာခြင်း (၁၂)နာရီကျော်သည်အထိ မမွေးသေးလျှင်
- မွေးပြီး သွေးများဆင်းလျှင် (သို့) (၅)မိနစ်အတွင်း အောက်ခံပစ္စည်း၊ အဝတ်တွင် သွေးများရွှဲနစ်နေလျှင်
- ကလေးထွက်ပြီး (၁)နာရီကြာသည်အထိ အချင်းမကျလျှင်

မွေးကင်းစကလေး

- ကလေးအလွန်သေးလျှင်
- အသက်ရှူခက်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာမစို့လျှင်

မွေးဖွားပြီးစမိခင်များအတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

မီးတွင်းချိန်တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ချက်ချင်းပြပါ။

- သွေးဆင်းများလျှင်
- ခေါင်းအလွန်ကိုက်ပြီး အမြင်မှန်ပါးလျှင်
- တက်လျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်၊ အသက်ရှူခက်လျှင်
- ဖျားပြီးအိပ်ရာမှ မထနိုင်လောက်အောင် အားနည်းလျှင်

သားဆက်ခြားခြင်း

မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးအတွက် ကလေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကြား အနည်းဆုံး(၂)နှစ် မှ (၃)နှစ် သားဆက်ခြားပါ။ သားဆက်ခြားရာတွင် ရှေးဦးစွာ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုခံယူပြီး မိမိနှင့်သင့်တော်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ နေ့စဉ်သောက် စားဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း စပြီး သောက်ပါ။ စားဆေးသည် ကလေး (၆)လအောက် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ရင်သားအဖုအကျိတ်ရှိသူများ၊ နှလုံး၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများတွင် သောက်သုံးရန် မသင့်ပါ။ အသက်(၃၅)နှစ်ကျော် ဆေးလိပ်သောက်သော အမျိုးသမီးများလည်း သောက်သုံးရန်မသင့်ပါ။

၂။ သုံးလခံ သားဆက်ခြားထိုးဆေး

ရာသီသွေးစပေါ်သည့်ရက်မှ (၅) ရက်အတွင်း ထိုးနိုင်ပါသည်။ ကလေးမီးဖွားပြီးသူများ မွေးဖွားပြီး (၄၂) ရက်တွင် ဆေးထိုးနိုင်ပါသည်။ ပထမဆေးထိုးပြီး (၃)လအကြာတွင် နောက်တစ်လုံး ထပ်ထိုးပါ။ အလွန်အမင်းဝသူများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါရှိသူများ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အခြားကင်ဆာ ရောဂါရှိသူများ ထိုးဆေးထိုးရန် မသင့်ပါ။ အသားထိုးဆေးနှင့် အရေပြားအောက် ထိုးဆေးဟူ၍ (၂)မျိုးရှိပါသည်။

၃။ ကွန်ဒုံး

သန္ဓေတားလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

၄။ သားအိမ်တွင်းထည့် သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးစပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးအချိန်၊ မီးဖွားပြီး (၄၈)နာရီအတွင်း (သို့) (၄)ပတ်ကျော်လျှင်၊ သားလျှော့ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ပိုးဝင်သည့် လက္ခဏာမရှိလျှင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်အချိန်တွင် မဆို ထည့်နိုင်သည်။ နို့တိုက်မိခင်များ၊ စားဆေး / ထိုးဆေးများနှင့် မတည့်သော သားဆက်ခြားလိုသူများနှင့် သင့်တော်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်ခြေရှိသော အမျိုးသမီးတိုင်း ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး မီးဖွားပြီးသူဖြစ်ရန် မလိုပါ။

၅။ လက်မောင်းအရေပြားအောက်သွင်း သားဆက်ခြားပစ္စည်း

ရာသီသွေးပေါ်နေချိန် (သို့) ပေါ်ပြီးစအချိန်၊ ကလေးမွေးပြီး(၄)ပတ်အကြာတွင် ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်မရှိကြောင်း သေချာလျှင် ရာသီစက်ဝန်း၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ထည့်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ထည့်သွင်းနိုင်ပြီး မီးဖွားပြီးသူဖြစ်ရန် မလိုပါ။

၆။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားသောက်ဆေး

အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ သုံးနေကျသန္ဓေတားနည်းလမ်းများ သုံးစွဲမှုလွဲမှားခြင်းနှင့် လိင်မှုဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရခြင်း တို့ဖြစ်ပွားပြီးနောက် နာရီပေါင်း (၁၂၀)အတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်မရအောင် ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းကို မဖြစ်စေပါ။

အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးမှုခံယူပြီး သားဆက်ခြားပါ။

အပိုင်း
၇

ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ



© UNICEF Myanmar | 2003 | Myo Thame

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၇.၁ ပြင်းထန် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ (ကာလဝမ်းရောဂါ)

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ကာလဝမ်းရောဂါပိုး (*Vibrio Cholerae*) ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးများ ပါရှိသည့် မသန့်ရှင်းသောရေနှင့် အစားအစာများ စားသောက်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားစေသည်။

- ကာလဝမ်းရောဂါပိုးသည် ရောဂါဖြစ်သူထံမှ စွန့်ပစ်လိုက်သော မစင်တွင် ပါဝင်သည်။
- ဝမ်းလျှောရောဂါ ပြင်းထန်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရေနှင့်ဓာတ်ဆားများ လျင်မြန်စွာ ကုန်ခမ်းသွားသောကြောင့် အရည် ခမ်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- ရောဂါပြင်းထန်ပြီး အချိန်မီဆေးကုသမှုခံယူခြင်းမရှိက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- မသန့်ရှင်းသော ရေကို သောက်သုံးမိခြင်း
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲမှုအားနည်းခြင်း
- ယင်နားစာများနှင့် မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှုနည်းပါးခြင်း / မရှိခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း
- အိမ်သာတက်ပြီး လက်မဆေးခြင်း
- အစားမစားမီ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာမဆေးခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အရည်ဝမ်းသွားခြင်း
- အော့အန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့် ဓာတ်ဆားများလျင်မြန်စွာ ဆုံးရှုံး၍ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပွားပြီး အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပြင်းထန်သောလက္ခဏာရှိက အသက်ဆုံးရှုံးမှုမှ ကာကွယ်ရန် ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် ဖြစ်ပွားချင်း နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်

- ရေကို ကျိုချက်၍သောက်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်းဆေးခပ်၍သောက်လည်းကောင်း အသုံးပြုပါ။
- အစားအစာများကို ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အစားအစာများကို ပူပူနွေးနွေးစားပါ။
- မှီတက်နေသော အစားအစာများ၊ ယင်နားစာများ၊ အမှည့်လွန်သော အသီးများကို မစားပါနှင့်။
- သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာများ ဆောက်လုပ်အသုံးပြုပါ။
- အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာမှဆင်းလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- လူနာ၏ အဝတ်အစားများကို သောက်သုံးရေကန်များအနီးတွင် မလျှော်ဖွပ်ရ။
(ဆေးရုံတက်လူနာများ ဆေးရုံတွင်သာ သီးသန့်လျှော်ဖွပ်ပါ။)
- ကလေးငယ်များ၏ မစင်ကိုလည်း ယင်မနားအောင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။
- အစားအစာများကို မကိုင်မီ၊ အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးလျှင် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောပြင်းထန်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။ ဓာတ်ဆားရည်သောက်ပါ။

၇.၂ တီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါသည် သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သောဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး လေမှတဆင့်ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ သုံးပုံတစ်ပုံသည် တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံနေရပြီဖြစ်သည်။
- တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူသည် ဆေးကုသမှုစနစ်တကျမခံယူပါက မိမိမှတဆင့်မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကိုပါ အလွယ်တကူ ကူးစက် နိုင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပထမအဆင့် တီဘီရောဂါကုဆေးများနှင့် မကုသနိုင်တော့သည့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- တီဘီရောဂါသည် အဆုတ်တွင် အများဆုံးဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၊ ကျောရိုး၊ အူလမ်းကြောင်းကဲ့သို့ အခြား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- တီဘီရောဂါသည် စနစ်တကျကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သလိပ်တွင် တီဘီပိုးရှိသော ဝေဒနာရှင်များမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်းအားဖြင့် တီဘီရောဂါပိုး များသည် လေထဲသို့ အလွယ်တကူပျံ့နှံ့သွားပြီး ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ ရှူရှိုက်မိရာမှ ရောဂါပိုးများကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။
- များသောအားဖြင့်
 - ရောဂါရှိသူများမှ အတူနေထိုင်သောစုသို့လည်းကောင်း၊
 - ရုံးခန်း၊ စာသင်ခန်း၊ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အတူလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်လူများသို့ ရောဂါပိုး အလွယ်တကူ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင်

- လူစုလူဝေးများပြားသော နေရာများဖြစ်သည့် စတိုးဆိုင်၊ ဈေးဆိုင်၊ ရထားဂိတ်၊ ကားဂိတ်၊ ဗွီဒီယိုရုံ၊ ရုပ်ရှင်ရုံ စသည့်နေရာများတွင် ဝေဒနာရှင်မှ အနီးရှိသူများသို့ လည်းကောင်း
- ဘတ်(စ်)ကား၊ မီးရထား၊ သင်္ဘော၊ လေယာဉ်စီးပြီး ခရီးသွားလာရင်း ဝေဒနာရှင်မှ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများသို့လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

- မည်သူမဆို တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရနိုင်သော်လည်း တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသူတိုင်း တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားလေ့မရှိပါ။

အောက်ပါအခြေအနေရှိသူများ တီဘီရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရပါကတီဘီရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ခုခံအားကျဆင်းနေခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများနှင့် ငါးနှစ်အောက်ကလေးငယ်များ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် အစာအိမ်ဖြတ်တောက်ထားရသူများ
- အိမ်နှင့်အလုပ်နေရာများတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းစွာမရရှိခြင်း
- လူမှုစီးပွားရေးနိမ့်ကျခြင်းတို့သည်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားစေရန် အားပေးသည့်အခြေအနေများ ဖြစ်ပါသည်။

တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ

- (၂)ပတ်နှင့်အထက် ချောင်းဆိုးလျှင်
- ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သွေး(သို့မဟုတ်) သလိပ်ပါလျှင်
- အစားအသောက်ပျက်လျှင်၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျပြီး တဖြည်းဖြည်းပိန်လာလျှင်
- တငွေ့ငွေ့ဖျားလျှင် (အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်း)
- ညအခါချွေးအလွန်ထွက်လျှင် တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးမှုခံယူပါ။

တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း

- ကျန်းမာရေးဌာနတွင် သလိပ်(၂)ခွက် (နံနက်စောစော သလိပ်ခွက်အပါအဝင်) စစ်ဆေးရပါမည်။
- ပြန်ကုတီဘီလူနာများ၊ HIVလူနာများ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီလူနာနှင့် နီးစပ်သူများ၊ သလိပ်ပိုးတွေ့တီဘီလူနာများ၊ ဆေးကုသမှု (၂/၃) လပြည့်၍ သလိပ်စစ်ဆေးရာတွင် သလိပ်၌ တီဘီပိုးဆက်တွေ့နေသော လူနာများနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသော တီဘီလူနာများသည် GeneXpert စက်ဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါရှိ/မရှိ ထပ်မံစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မိမိတွင် ရောဂါဖြစ်ပါက မိသားစုဝင်အားလုံးတွင် တီဘီရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစိုးရကျန်းမာရေးဌာနအားလုံးနှင့် အမျိုးသားတီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံကိန်းနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေသော ပြင်ပဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် တီဘီရောဂါကို ပျောက်ကင်းသည်အထိ အခမဲ့စစ်ဆေး ကုသပေးလျက်ရှိပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု (DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် ဆေးကုသခြင်းဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သား (သို့) စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်ဦးဦးမှ တီဘီလူနာအား တီဘီဆေးဝါးများကို အချိန်မှန်မှန်သောက်ရန် ဂရုတစိုက် တိုက်ရိုက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ ရောဂါပျောက်ကင်းသည်အထိ ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ကုသမှုကို တိတိကျကျကျခံယူပါ။
- ဆေးများကိုရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် (၆)လမှ (၈)လအထိ နေ့စဉ်မပျက်မကွက် ပုံမှန်သောက်ရပါမည်။
- နံနက်စာမစားမီ (၁)နာရီခန့် ကြိုတင်၍ တီဘီဆေးများအားလုံးကို ရေဖြင့်သောက်ရပါမည်။
- တီဘီဆေးကြောင့် ဆီးသွားလျှင် ဆီးအရောင်သည် လိမ္မော်ရောင်၊ အနီရောင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စရာ မရှိပါ။ သတ်မှတ်ထားသော ဆေးတွဲများကို အပြည့်အဝ မသောက်ခြင်း၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသောက်ခြင်းကြောင့် ဆေးယဉ်ပါးသည့် အန္တရာယ် ဖြစ်လာနိုင် ပါသည်။
- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း တချို့သည် မူးဝေခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားအကြားနှင့် မျက်စိအမြင်အာရုံများ လျော့ပါးခြင်း၊ အရေပြားတွင် အဖု အပိန့်၊ အနီစက်များပေါ်လာခြင်းနှင့် မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း ဖြစ်လာပါက ဆေးသောက်ခြင်းအား ရပ်ဆိုင်းပြီး နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးကုသနေစဉ်အတွင်း သလိပ်ပြန်စစ်ရန် ညွှန်ကြားထားသောအချိန်တွင် သလိပ်ပြန်စစ်ရပါမည်။ (တီဘီလူနာအသစ်တွင် ဆေးကုသနေစဉ် ကာလအတွင်း (၂)လ၊ (၅)လ၊ (၆)လတို့တွင် လည်းကောင်း၊ ပြန်ကုလူနာတွင် (၃)လ၊ (၅)လ၊ (၈)လတို့လည်းကောင်း သလိပ်ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။)

တီဘီရောဂါရှိသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

- နာချေလျှင်၊ ချောင်းဆိုးလျှင် အဝတ်(သို့) လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို လုံအောင်ဖုံးအုပ်ပါ။
- သလိပ်၊ တံတွေးများကို တွေ့ရာမထွေးဘဲ အဖုံးပါသောခွက်အတွင်း ထွေးပါ။
- ၎င်းခွက်ထဲသို့ ဖိနှိပ်ပိုးသတ်ဆေးရည် (သို့) ကာဘော်လစ်ဆပ်ပြာရည် (သို့) ရေထည့်ထားပါ။ တီဘီရောဂါမဖြစ်စေရန် သလိပ်များကို ရေအိမ်အတွင်း (သို့) မြေကြီးနက်နက်တူးပြီး စွန့်ပစ်ပါ။ အဆိုပါပစ္စည်းများ မရနိုင်ပါက သလိပ်များ မစွန့်ပစ်ခင် မိနစ်(၃၀)ခန့် ကြိုတင်၍ ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေခွေးလောင်းထည့်ပြီးမှ စွန့်ပစ်နိုင်ပါသည်။
- အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးပါ။ အစားရှောင်ရန်မလိုပါ။
- သင့်တင့်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
- လေဝင်လေထွက်ကောင်းပြီး နေရောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ရနိုင်သည့်နေရာ၊ အခန်းများတွင် နေထိုင်ပါ။
- လူနာအသုံးပြုပြီးသော လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အဝတ်အထည်များကို လျှော်ဖွတ်၍ နေပူလှမ်းပြီးမှ ပြန်အသုံးပြုပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်မသောက်ပါနှင့်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်နှစ်အောက် ရင်သွေးငယ်များအား ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေး မပျက်မကွက်ထိုးပါ။
- တီဘီရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ကာ ရောဂါပိုးရှိ / မရှိစစ်ဆေးပြီး စနစ်တကျကုသမှုခံယူပါ။
- စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူခြင်းသည် အခြားသူများသို့ ကူးစက်စေခြင်းမှ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်ရာရောက်ပါသည်။

တီဘီနှင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ခွန်တွဲဖြစ်ပွားမှု

- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသူများတွင် အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်တတ်သော ရောဂါများအနက် တီဘီရောဂါသည် အဖြစ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီလူနာများတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားပါက တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အချိန်တိုနှင့်ကု(DOT) နည်းဗျူဟာဖြင့် စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူပါက တီဘီရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုမခံယူပါက ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး အခြားသူများကိုလည်း ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိသူများသည် တီဘီရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကြောင့် အေအိုင်ဒီအက်(စ်)ရောဂါအဆင့်သို့ အရောက်မြန်နိုင်သည်။
- တီဘီလူနာအားလုံး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်းကို မြို့နယ်ကျန်းမာရေး ဌာနများတွင် ပြုလုပ်ပေးနေပါသည်။
- တီဘီ / အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ ခွန်တွဲလူနာများအား အေအာတီကုသမှုခံယူရန် နီးစပ်ရာ အေအာတီဆေးကုဌာနများသို့ ညွှန်ပို့ပါ။

ဆေးယဉ်ပါး တီဘီရောဂါ

- တီဘီရောဂါ ကုသဆေးများကို တီဘီပိုးမှ ယဉ်ပါးသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်တီဘီရောဂါလက္ခဏာများကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- သာမန်တီဘီဖြစ်စေ၊ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဖြစ်စေ လေထဲမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းများ

- တီဘီလူနာများအနေနှင့်
 - ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ (အချိန်မှန်၊ ဆေးညွှန်းနှင့် ပမာဏမှန်၊ ဆေးပတ်မှန်)မသောက်ခဲ့ခြင်း
 - ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်သူများမှ စနစ်တကျညွှန်ကြားခြင်းနှင့် စနစ်တကျ ကြပ်မတ်ကုသပေးခဲ့ခြင်း မရှိသဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးသွားခြင်း
- ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါဝိုးရှိသူထံမှ တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခံရခြင်း

ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါကို ကုသခြင်း

- ကုထုံးမှာ အနည်းဆုံးဆေး(၅)မျိုးနှင့် ကုသရပါမည်။ ဆေး(၁)မျိုးမှာ ထိုးဆေးဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှု အစီအစဉ်ဖြင့် တစ်နေ့လျှင် (၂) ကြိမ် နေ့စဉ် ဆေးသောက်ရပါမည်။ ဆေးကုသချိန်သည် (၂၀) လ ကြာမြင့်ပါမည်။ ထိုးဆေးမှာ နေ့စဉ်(၁)ကြိမ်ဖြင့် အနည်းဆုံး (၆)လထိုးရပါမည်။

ဆေးကုသရာတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- ရင်ပူခြင်း၊ ဖျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် နာကျင်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည်။
- အများအားဖြင့် ဆေးယဉ်ပါးတီဘီဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့်အတွက် ၎င်းဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရသည့်အခါ ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအား ဆောလျင်စွာ အကြောင်းကြားရပါမည်။
- မိမိဆန္ဒအရ ဆေးကုသမှုရပ်တန့်ခြင်းအား လုံးဝမပြုလုပ်သင့်ပါ။

လူနာနှင့် လူနာ၏ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

၇.၃ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

- လူခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားကျဆင်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကို အိပ်(ချ်)အိုင်ဗွီပိုးဟုခေါ်သည်။
- လူ၏ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးက ဖျက်ဆီးပစ်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာပေါင်းစုကို အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ (ခုခံအားကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါ) ဟုခေါ်သည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါ အဓိကလက္ခဏာများ

- အကြောင်းအရင်းမသိ ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ ကျဆင်းခြင်း
- အကြောင်းအရင်းမသိ ကြာရှည်ဖျားခြင်း (အဖျားဆက်တိုက် (သို့မဟုတ်) အတက်အကျရှိခြင်း၊ တစ်လထက်ပိုကြာခြင်း)
- အကြောင်းအရင်းမသိ တစ်လထက်ပိုကြာအောင် ဝမ်းလျှောခြင်း / ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ပါးစပ်တွင်း မှကွေ့ရ ကြာရှည်ဖြစ်ခြင်း
- ဆင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ကူးစက်ခံရသည်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာချက်ချင်းမပြတတ်ပါ။ (၅)နှစ် / (၁၀)နှစ် ကြာမှ လက္ခဏာပြတတ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာ မပြသေးသော်လည်း အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံရာ(လိင်တူ / လိင်ကွဲ) မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း
- ၂။ ပိုးရှိသူ အသုံးပြုပြီးသော မသန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးကိရိယာများနှင့် မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်များ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း
- ၃။ ပိုးရှိသော သွေးသွင်းမိရာမှ ကူးစက်ခြင်း
- ၄။ ပိုးရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

ပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိသူများ

- လိင်လုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်များ
- အမျိုးသားချင်း လိင်တူဆက်ဆံသူများ
- မူးယစ်ဆေး သွေးကြောထဲထိုးသွင်းသုံးစွဲသူများ

လိင်တူလိင်ကွဲဆက်ဆံသူများတွင် လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်း၌ အဖြူဆင်းညောင်းကျခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်းများရှိနေပါက အိပ်(ချုံ)အိုင်စွဲပိုး ကူးစက်ခံနိုင်မှုသည် အဆ (၉)ဆခန့်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ

- ချောင်းဆိုးနှာချေခြင်း၊
- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊
- ဖက်ခြင်း၊
- သာမန်နှမ်းရှုံ့ခြင်း၊
- ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်း အတူတူသုံးစွဲခြင်း၊ အတူစားသောက်ခြင်း၊
- တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ ထိုင်ခုံ စသဖြင့် အသုံးဆောင်ပစ္စည်းတို့ကို အတူတူ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲခြင်း၊
- တစ်ခန်းတည်းအတူနေခြင်း၊ အတူတူအလုပ်လုပ်ခြင်း
- ခြင်ကဲ့သို့သော ပိုးမွှားများ ကိုက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

သာမန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ကူးစက်မည့်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အပြုအမူများကိုရှောင်ကြဉ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

- လိင်ကိစ္စ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- မူးယစ်ဆေးဝါးရှောင်ကြဉ်ရန်
- တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်များသုံးစွဲခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချရသော သွေးသွင်းခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ကွန်ဒုံး) စနစ်တကျသုံးစွဲရန်

သွေးစစ်ဆေးခြင်း

- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ သိရှိလိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်းရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးမည်ဆိုပါက မိမိဆန္ဒအလျောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူပြီးမှ နီးစပ်ရာဆေးရုံ/ ဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- သွေးစစ်ဆေးသည့်အဖြေတွင် ပဋိပစ္စည်းမတွေ့ဟုဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော (၆)ပတ်အတွင်း အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်သော အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သောသူသည် နောက်ထပ်(၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်၊ ဦးတည်အုပ်စုဝင်များနှင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲကူးစက်နိုင်မှု အခြေအနေနှင့် ဆက်လက်၍ ထိတွေ့နေသောသူ (မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲရှိသူ) များတွင် (၆)လတစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ခင်ပွန်းတို့သည် နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် သွေးစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိပါက မိခင်မှကလေးသို့ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို လျင်မြန်စွာရရှိနိုင်မည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိသူ မိခင်မှမွေးဖွားလာသည့် ကလေးငယ်များကို အသက်(၄)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးကို စစ်ဆေးခြင်း နည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးစစ်ဆေးခြင်းနည်းဖြင့် အိပ်ချ်အိုင်စွဲပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်သော

ကလေးများကို အသက်(၉)လနှင့် (၁၈)လတို့တွင် အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန် (သို့မဟုတ်) မိခင်နို့ဖြတ်ပြီး (၃)လ အကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

- စနစ်တကျဆေးကုသမှု ခံယူ၍ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်းရှိသူများသည် ဘဝတစ်သက်တာသောက်သုံးရမည့် အေအာတီဆေးဖြင့် ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ပါသည်။
- အေအာတီဆေးဝါး သောက်သုံးနေသူများသည် ဆေးကိုမပျက်မကွက် နေ့စဉ်အချိန်မှန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သောက်သုံးရမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်းရှိသူများတွင် လတ်တလော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ညဘက်ချွေးပြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြန်ရည်ကြိတ်များ ကြီးလာခြင်း စသော တီဘီလက္ခဏာများ မရှိပါက Isoniazid Preventive Therapy (IPT) ကို (၆)လတိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်းရှိ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအတွက် အေအာတီဆေးနှင့် ၎င်းတို့မွေးဖွားလာသော ကလေးများအတွက် အေအာစီ ကာကွယ်ဆေးများကို သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်းတွေ့ကလေးများအား အေအာတီဆေးရရှိရန် အေအာတီဆေးကုဌာနများသို့ ညွှန်းပို့ပေးရပါမည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်း ကူးစက်ခံရသော အမျိုးသမီးများသည် သင့်လျော်သော သားဆက်ခြားနည်းလမ်းများကို နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှ လက်လှမ်းမီစွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်းကူးစက်ခံရသော မွေးကင်းစကလေးများအား ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး ဆေးတိုက်ခြင်း ပြုလုပ်သင့် / မသင့်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါနှင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း

- ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်းသည် အိပ်ချ်အိုင်စွီပဋိပစ္စည်း ကူးစက်ခံရသောသူများကို မှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုများရရှိရန် နှောင့်နှေးစေနိုင်သောကြောင့် ခွဲခြားနိမ့်ချဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

၇.၄ ငှက်ဖျားရောဂါ

ငှက်ဖျားရောဂါ၏ ယေဘုယျလက္ခဏာများမှာ ချမ်းတုန်ပြီး ကိုယ်ပူဖျားခြင်း၊ ချွေးအလွန်အမင်းထွက်ပြီး အဖျားကျသွားခြင်း၊ ရက်ခြားဖျားခြင်းပုံစံဖြင့် ဖျားတတ်ပါသည်။

ဖြစ်ရသည်အကြောင်းများနှင့် ရောဂါဖြစ်စဉ်

ငှက်ဖျားရောဂါသည် ငှက်ဖျားပိုးသယ်ဆောင်သော အနော်ဇိလီခြင် (Anopheles) ကိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့်ကူးစက်ပြီး ငှက်ဖျားကပ်ပါးပိုး (Malaria parasite) ပလတ်စ်မိုဒီယမ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အဖျားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

လူ၌ဖြစ်သော ပလတ်စ်မိုဒီယမ် ကပ်ပါးပိုး(၄)မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ ဖယ်လ်ဆီပါရမ်ပိုးသည် ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါအဆင့်သို့ ရောက်ရှိဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ငှက်ဖျားပိုးကောင်ရေများသူ၊ ကိုယ်ခံအားနည်းသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်တို့တွင်လည်း ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်တတ်သည်။

ငှက်ဖျားပိုးသယ်ဆောင်ထားသော အနော်ဇိလီခြင်သည် လူကိုကိုက်သောအခါ သွေးထဲမှတစ်ဆင့် လူ၏ အသည်းကလာပ်စည်းထဲသို့ ငှက်ဖျားပိုးများ ရောက်ရှိပွားများပါသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် သွေးနီဥအတွင်းတွင် ထပ်မံပွားများပြီး သွေးနီဥများ ပျက်စီးစေသည့်အတွက် သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အခြားနောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောကြောင့် စနစ်တကျ ကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထိရောက်သော ကုသမှုချက်ချင်း ပေးနိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများ

- တခြားသူအကူအညီမပါဘဲ မတ်တပ်မရပ်နိုင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း၊ မထိုင်နိုင်ခြင်း
- ပါးစပ်မှ ဆေးမသောက်နိုင်အောင် အော့အန်ခြင်း
- အလွန်အမင်း အဖျားတက်ခြင်း
- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း
- ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း၊ အပြုအမူ၊ အမူအရာပြောင်းလဲခြင်း

- တက်ခြင်း၊ မေ့မောခြင်း
- အလွန်အမင်း သွေးအားနည်းခြင်း၊ မျက်လွှာဖြူခြင်း
- မျက်စိဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်း
- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားအေးစက်ပြီး သွေးလန့်သောလက္ခဏာများရှိခြင်း
- မိုန်းလွန်းခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်ခိုင်ခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်အလွန်ကြပ်ခြင်း
- ဆီးမည်းမည်းသွားခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးမသွားခြင်း
- သွေးယိုစီးမှုများရှိခြင်း

ပြင်းထန်ငှက်ဖျားရောဂါလူနာမှာ အရေးပေါ်ကုသရန် လိုအပ်ပြီး ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါ စမ်းသပ် စစ်ဆေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရန်

၁။ သွေးဖောက်၍ ငှက်ဖျားပိုးအမျိုးအစား စစ်ဆေးရပါမည်။

- သွေးမှန်ပြားကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
- အမြန်သွေးစစ်ကိရိယာ (RDT/Rapid Diagnostic Test) ဖြင့်လည်း စစ်နိုင်ပါသည်။
- အမျိုးသမီးများ (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၄၅ နှစ်အတွင်း) ငှက်ဖျားဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်ရှိ/မရှိ မေးမြန်းစစ်ဆေးပါ။

၂။ ပိုးတွေ့ပါက ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

၃။ ရောဂါပိုးတွေ့ရှိမှုနှင့် ပြင်းထန်ရောဂါလက္ခဏာများရှိ/မရှိပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်သော ကုသမှု၊ လွှဲပြောင်းပေးပို့မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ငှက်ဖျားပိုးသယ်ဆောင်သော ခြင်သည် အဓိကအားဖြင့် ညအခါတွင် ကိုက်လေ့ရှိသော်လည်း မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာမဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်း (အထူးသဖြင့် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့်အိပ်ခြင်း)
- ခြင်ကိုက်ခံရခြင်းမှ ကင်းဝေးရန် အဝတ်အစား လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ခြင်း၊ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်ဝတ်ခြင်း
- အဝတ်အစား လွတ်နေသော လက်၊ ခြေတို့အား ခြင်မကိုက်စေသည့် ဆေးလိမ်းခြင်း
- ခြင်ခိုအောင်းနိုင်သော အိမ်အနီးရှိ ခြံနွယ် ပိတ်ပေါင်းများကို ရှင်းလင်းခြင်း
- ရပ်ကွက်ကျေးရွာအနီးရှိ စိမ့်၊ စမ်း၊ ချောင်းများကို ခြင်မပေါက်ပွားစေရန် ရေစီးရေလာကောင်းအောင် လူထုအားဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
- ပိုးလောက်လန်းစားငါးများကို ရေတွင်းရေကန်များတွင် ထည့်ခြင်းတို့ဖြင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ငှက်ဖျားရောဂါသည် စောစီးစွာ သိရှိကုသမှုခံယူပါက အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှု အလွန်နည်းပါးသောကြောင့် ငှက်ဖျားရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ငှက်ဖျားစေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားသို့ (၂၄)နာရီအတွင်း အမြန်ဆုံး သွားရောက်သွေးစစ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူကြပါရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇.၅ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ဒင်ဂီဆိုးရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားပါသည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးပိုး သယ်ဆောင်သည့် ခြင်္ကေအပေါက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားသည်။

ထိုခြင်္ကေများ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖြူအစက်များ ပါရှိသည့်အတွက် ခြင်္ကေများဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခြင်္ကေများသည် ရေကြည်ရေသန့်တွင် အဓိကပေါက်ပွားကြပြီး နေ့အခါတွင် လူများကို ကိုက်လေ့ရှိပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါတွင် ဒင်ဂီအဖျားရောဂါ (Dengue fever)၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Dengue Haemorrhagic fever)နှင့် သွေးလန့်ခြင်း (Dengue shock syndrome) ဟူ၍ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပွားတတ်သော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါသည် အသက်(၁၅)နှစ်အောက်တွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း ယခုအခါတွင် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားလျက်ရှိပါသည်။ ကျား / မ မရွေး တောရောမြို့ပါ နေရာမရွေး ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်နိုင်ပြီး မိုးရာသီတွင် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။

သွေးလွန်တုပ်ကွေးလက္ခဏာများသည် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်ထားသည့် ခြင်္ကေကိုက်ခံရပြီး ပျမ်းမျှ(၄)ရက်မှ (၆) ရက်အကြာတွင် စတင်ပြသ ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- (က) ဒင်ဂီအဖျား (Dengue Fever)ရောဂါတွင် ရုတ်တရက်လတ်တလော အဖျားတက်လာခြင်းနှင့်အတူ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ မစားချင် / မသောက်ချင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်လေတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အစက်အပြောက်များ ပေါ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်ရာသီအကူးအပြောင်းတွင် ဖြစ်တတ်သည့် တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် ကွာခြားမှုမရှိသောကြောင့် များသော အားဖြင့် ဒင်ဂီအဖျားမှန်း မသိလိုက်ကြပါ။ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးတိုင်းတာကြည့်ပါက လက်ဖျံတွင် အစက်အပြောက် များ ပေါ်လာသည်မှလွဲ၍ အခြားစိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာများမရှိပါ။

မိဘများ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေနှင့် တုပ်ကွေးဖျား (အထူးသဖြင့်ကလေးသူငယ်များ) ဖျားနာပါက သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို အစဉ်အမြဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။ ရာသီတိုင်းတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်တတ်သည်။



(ခ) သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ (Dengue Haemorrhagic fever)နှင့် သွေးလန့်ခြင်း(Dengue shock syndrome) စိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာများမှာ

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသွေးယိုစီးသည့်အတွက်ကြောင့် ကော်ဖီမှုန့်ရောင်၊ အညိုရောင် အဖတ်အမျှင်လေးများပါသော အရည်များအန်ခြင်း၊ ဝမ်းမည်းမည်း သွားခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ သွားဖုံးကြား သွေးထွက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်သကဲ့သို့၊ သွေးခြေညသကဲ့သို့ အနီကွက်များပေါ်လာခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် ရုတ်တရက်ကျဆင်းသွားခြင်း (များသောအားဖြင့် စဖျားသည့်နေ့မှ (၃)ရက်မြောက်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။)
- ရုတ်တရက် ဗိုက်အောင့်လာခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း(သို့) အရမ်းမှိန်းလာခြင်း
- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အလွန်အမင်း အေးစက်ခြင်း
- သွေးပေါင်အလွန်ကျဆင်းခြင်း၊ နောက်ဆုံးတွင် တိုင်းတာ၍ မရသည့် အခြေအနေဖြစ်ခြင်း
- အပေါ်သွေး၊ အောက်သွေးခြားနားချက်သည် (၂၀)မီလီမီတာ မာကျူရီ (သို့) ထို့ထက်နည်းခြင်း
- အစာ / ရေ မဝင်နိုင်လောက်အောင် အဆက်မပြတ် အန်ခြင်း၊ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးကိုယ်အပူချိန် ကျဆင်းသွား၍ မှိန်းလျှင် / အိပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ငှင်းစိုးရိမ်ရသည့် လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ရှိခဲ့ပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒင်ဂီဆူအဖျား (Dengue fever) တွင်

- (က) ဂရုတစိုက်ကြည့်ရှုခြင်း (သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ခြင်း၊ ကလေးအခြေအနေစောင့်ကြည့်ခြင်း)
- (ခ) ကိုယ်ပူချိန်အတွက် ပါရာစီတမော (Paracetamol) တိုက်ကျွေးနိုင်ခြင်းနှင့် ရေဖတ်တိုက်ပေးခြင်း၊ ပါရာစီတမော (Paracetamol) မှာ ကိုယ်အပူချိန်အတွက် သာမက နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်များအတွက်လည်း အသုံးပြုပါသည်။ အခြားကိုယ်ပူကျဆေး၊

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး အက်စ်ပရင် (Aspirin)ကဲ့သို့ ဆေးများကို လုံးဝ မသုံးစွဲရပါ။ ထိုဆေးများသည် သွေးယိုစီးခြင်းရှိနေပါက ပိုဆိုးစေသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

- (ဂ) အရည် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးရန် လိုအပ်သဖြင့် ဓာတ်ဆားရည်သောက်ခြင်း၊ အသီးအနှံဖျော်ရည်များ သောက်ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။ နို့တိုက်ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့ဆက်လက် တိုက်ကျွေးရန်ဖြစ်ပါသည်။
- (ဃ) ဖျားနေသည့် ကလေးကို အစားအသောက်မကျွေးခြင်းမျိုးကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကလေးစားချင်သောက်ချင်စိတ် ရှိမည်ဆိုပါက မည်သည့် အစားအစာမဆို ကျွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးကို အညှို့ရောင်အရည်များ (ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ချောကလက်၊ မိုင်လို၊ အိုဗာတင်း) တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရှောင်ရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သွေးလွန်တုပ်ကွေးဖြစ်သည့် ကလေးများသည် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းတလျှောက်တွင် သွေးကြောလေးများမှ သွေးယိုစိမ့်ပြီး အညှို့ရောင်များ အန်တတတ်သဖြင့် ကော်ဖီသကဲ့သို့ အညှို့ရောင်ရှိသည့် အရည်များ တိုက်ကျွေးသည့်အခါ ခွဲခြားရခက်ခဲသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဒင်ဂီဆူ (Dengue fever)တွင် အောက်ပါအချက်များရှိလျှင် ဆေးရုံတင်ရပါမည်။

- ဆေးရုံနှင့် အသွားအလာခက်သည့် နေရာတွင်နေသူများ၊ ပို့ဆောင်ရေး ခက်ခဲသည့်ဒေသတွင်နေသူများ
- သွေးဥမ္မားအရေအတွက် ၁၀၀ အောက်ကျနေသူများ၊ သွေးလန့်သည့်လက္ခဏာရှိသူများ
- နှာခေါင်းသွေးယို၊ သွားဖုံးသွေးယိုစသည့် သွေးယိုစီးသည့် လက္ခဏာရှိနေသူများ
- အလွန်အမင်း အန်နေခြင်း၊ အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်နေသည့်သူများ
- သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံဆရာဝန်မှ ဆေးရုံတက်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပေးထားသူများ

ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အချိန်မီမရောက်ရှိနိုင်ပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံမှ တာဝန်ခံဆရာဝန်၏ ခွင့်ပြုသည့် အချိန်မတိုင်သေးဘဲ ဆင်းပါက ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပြီး ကလေးကို ထိခိုက်မည်ဖြစ်ကြောင်း မိဘ (သို့) မိသားစုဝင်များကို သတိပေးပြောကြားထားသင့်ပါသည်။ ဆေးရုံဆင်းပြီးပါက တစ်ပတ်လောက်အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဟုတ် / မဟုတ် အတည်ပြုရာ၌ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ လူနာစမ်းသပ်မှုများနှင့်သာ အတည်ပြုပါသည်။ များသောအားဖြင့် Tourniquet Test စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေး အတည်ပြုပါသည်။ Tourniquet Test ဆိုသည်မှာ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးတိုင်းတာပါက လက်ဖျံတွင် အနီအစက်အပြောက်များ ပေါ်လာခြင်းရှိ / မရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကာကွယ်နိုင်ရန်ရေးလုပ်ငန်းများ

၁။ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းနှင့် မှန်ကန်သောအလေ့အကျင့်များ ပေါ်ထွန်းလာစေရေး

- သွေးလွန်တုပ်ကွေး ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြည်သူလူထုသို့ အသိပညာပေးခြင်း
- ခြင်ကျား၊ ပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များ သင်ကြားပေးခြင်း (ဥပမာ - ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်၊ ခပ်၊ လောင်း၊ ထောင်၊ ဖွင့်၊ မြှုပ်၊ ရှင်း၊ မှုတ်လုပ်ငန်းစဉ်များ)
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများလာပါက၊ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အချိန်မီသတင်းပေးပို့ရန် အသိပညာပေးခြင်း
- ခြင်ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်းများကို သွေးလွန်တုပ်ကွေးလူနာရှိသော နေအိမ်နှင့် မိတာ(၃၀၀) ပတ်လည်အတွင်းရှိ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ဖြစ်စေသော ခြင်သေစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခြင်း။

၂။ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ခြင်ကျားပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းခြင်း

(က) ရပ်ကွက်အလိုက်၊ ရွာအလိုက် လုပ်ဆောင်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များ -

- တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၁)ကြိမ်၊ ရပ်ကွက်လုံးပြည့်၊ ရွာလုံးပြည့် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းသည့်လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရန်
 - ခြင်ကျား၊ ပိုးလောက်လန်း အဓိကပေါက်ပွားတတ်သော အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင်ရှိ ရေသိုလှောင်ထားသည့် အိုးခွက်များ (ဥပမာ - စဉ့်အိုး၊ အုတ်ရေကန်၊ ဘုရားပန်းအိုး၊ နတ်စင်အိုး စသဖြင့်)ကို ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် ဆောင်ရွက်ရန်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနမှ ခြင်ဆေးမှုတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့များကို ပြည်သူလူထုမှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးရန်
 - မလိုအပ်သည့် အိုး၊ ခွက်၊ ဘက်ထရီအိုး၊ တာယာဟောင်းစသည်တို့ကို စနစ်တကျ မြေမြှုပ်ပစ်ရန်
 - ရေအောင်းပြီး ခြင်ပေါက်ပွားနိုင်သော ဝါးငုတ်၊ သစ်ခေါင်းများကို ရှင်းလင်းရန်၊ မြေဖို့ခြင်း ဆောင်ရွက်ရန်
 - မသွန်နိုင်၊ မလှယ်နိုင်သော ရေစည်၊ ရေကန်များတွင် ပိုးလောက်လန်းသတ်ဆေး (အဘိတ်ဆေး)ခတ်ရန်
- အဆိုပါ လုပ်ငန်းများကို ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာများရှိ လူထုမှ အဓိကဆောင်ရွက်ရန် ဖြစ်သည်။

- (ခ) ကျောင်းများတွင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ခြင်္ကျားကင်းစင်သည့် ကျောင်းများ ထူထောင်ခြင်း၊
- အဓိကအားဖြင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများကို ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းဖြင့် ကလေးသူငယ်များ၏ ဗဟုသုတကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
 - သောကြာနေ့တွင် ဆရာ/ဆရာမများမှ ကျောင်းသား/သူများအား ပိုးလောက်လန်းစစ်ဆေးခြင်း၊ ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် မိမိတို့၏အိမ်တွင်လည်း ဆောင်ရွက်ပြီး တနင်္လာနေ့တွင် ပြန်လည်တင်ပြရန်
 - ကျောင်းတွင် တစ်ပတ်လျှင်(၁)ကြိမ် နာရီဝက်ခန့်အချိန်ပေး၍ ပိုးလောက်လန်း ရှာဖွေစေခြင်း၊ ရေလှယ်ခြင်း၊ သွန်ခြင်း၊ တစ်ပတ်အတွင်း နောက်ဆုံးကျောင်းတက်ရသည့်နေ့ (သောကြာ)တွင် သောက်ရေအိုးများနှင့် အခြားအိုးများကို ပွတ်တိုက် ဆေးကြော၍ ကျောင်းပိတ်ရက်များတွင် မှောက်ထားခဲ့ခြင်း ဆောင်ရွက်စေသင့်ပါသည်။
 - ကင်းထောက်လုပ်ငန်းများနှင့် အသင်းလိုက်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်စေသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ပိုးလောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးကို ထည့်သွင်းဆောင်ရွက် စေသင့်ပါသည်။
- (ဂ) တစ်ဦးချင်းလုပ်ဆောင်သင့်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်
- ခြင်္ကျားမခံရစေရန် အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည် ဝတ်ဆင်ထားခြင်း
 - အိပ်သည့်အခါတိုင်း နေ့/ည မရွေး ခြင်္ကျားဖြင့် အိပ်ခြင်း (ဖြစ်နိုင်ပါက) ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ခြင်း
 - ခြင်္ကျားဆေးလိမ်းခြင်း
 - အိမ်များတွင် ခြင်္လုံဇကာ တပ်ဆင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
 - ခြင်ဆေးခွေထွန်းခြင်း၊ မီးခိုးမှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ခြင်ဆေးစပရေဖျန်းခြင်း စသည်တို့မှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့် မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သတိပြုရမည့်အချက်များ

- သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ရောဂါပိုးရှိသည့် ခြင်္ကျားကိုက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ခြင်္ကျားကိုက်ခံရအောင် နေထိုင်ခြင်းနှင့် ခြင်္ကျားမပေါက်ဖွားနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ မိုးတွင်းကာလသာမက မည်သည့် အချိန်တွင်မဆို ကလေးများ ဖျားနာလျှင် သွေးလွန်တုပ်ကွေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုရပါမည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့်ရောဂါ ဖြစ်သော်လည်း အလွယ်တကူ ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည့်အတွက် သွေးလွန်တုပ်ကွေး သံသယရှိပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် ချက်ချင်း သွားရောက်ပြသသင့်ပါသည်။
- အရေးကြီးဆုံးတစ်ချက်မှာ သွေးလွန်တုပ်ကွေးသည် ယခင်ဖြစ်ဖူးသည့်သူများတွင် နောက်တစ်ခါဖြစ်လျှင် ပိုဆိုးတတ်သောကြောင့် အထူးသတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရာသီတစ်ခုတည်းမှာပင် (၂)ခါပြန်ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် ပထမတစ်ခါဖြစ်ပြီးဟု သဘောထားပြီး ပေါ့ဆ၍ မရသည့်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။
- မိမိတို့အိမ်တွင် ရေတင်ကျန်နိုင်သည့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအားလုံးကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ပါ။ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းပါစေ။
- ရေစည်၊ ရေအိုးများ ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ပိုးလောက်လန်းစစ်ဆေးရန် လာရောက်သည့်အဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- မိမိတို့ရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်း ‘သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ’ နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြပါ။

၇.၆ ဇီကာရောဂါ

ဇီကာရောဂါသည် ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဇီကာရောဂါဗိုင်း ကူးစက်ခံရသည့် လူငါးဦးတွင်မှ တစ်ဦးတွင်သာ ရောဂါလက္ခဏာ ပြတတ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဇီကာရောဂါသည် သူ့အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်သော်လည်း ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်ကို ရှားရှားပါးပါး တွေ့ရှိရသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါတွင် အဓိကတွေ့ရှိရသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ရုတ်တရက် ဖျားခြင်း
- အရေပြားတွင် အနီရောင်အကွက် / အစက်များထွက်ခြင်း
- မျက်သားနီ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း
- ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများအား (၂)ရက်မှ (၇)ရက်အထိ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဇီကာရောဂါနှင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ဦးခေါင်းသေးငယ်သော ကလေးငယ်များ မွေးဖွားလာခြင်း (Microcephaly)တို့ ဆက်စပ်မှုရှိနိုင်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ဇီကာရောဂါသည် ဇီကာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါဗိုင်းသယ်ဆောင်သော အေးဒီစ်အမျိုးအစား ခြင်္ကျားကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အေးဒီစ်(စ်)ခြင်္ကျားသည် နေ့အချိန်တွင် ပိုကိုက်သည်။ ရောဂါကူးစက်ခံထားရသောသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် ဇီကာရောဂါ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိစေရေးအတွက် ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းမှာ ခြင်္ကျားပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးနှင့် ခြင်္ကျက်ခံရခြင်း မရှိအောင် နေထိုင်ရေး ဖြစ်ပါသည်။

“သွေးလွန်တုပ်ကွေးအခန်းတွင် ပါဝင်သော ခြင်္ကျားနှိမ်နင်းရေးအခန်းကို ကြည့်ရန်”

ခြင်္ကျားပိုးလောက်လန်း နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများကို လူတိုင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် ခြင်္ကျက်ခံရအောင် သတိပြုမှုနေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ဇီကာရောဂါအပါအဝင် ခြင်္ကျားတစ်ဆင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားတတ်သော သွေးလွန်တုပ်ကွေး၊ ဆင်တုပ်ကွေး ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ယူရန်ပြင်ဆင်နေသူများအနေဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ဇီကာရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ဒေသများသို့ ခရီးသွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဇီကာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူများတွင် သံသယလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေး ဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၇.၇ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ ရောင်ရမ်းပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်စေပြီး ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားပုံ

- ဝက်နှင့်ရေတွင်ကျက်စားသည့် တောငှက်ရိုင်းများတွင် ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ဗိုင်းရပ်စ်(စ်)ပိုးများ ခိုအောင်းပေါက်ပွားပါသည်။
- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ဗိုင်းရပ်စ်(စ်)ပိုးပါသည့် ကျူးလက်(စ်)ခြင်္ကျက်ခံရခြင်းမှတစ်ဆင့် လူများအား ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။
- လူတစ်ယောက်မှ တစ်ယောက်သို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။

ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါကူးစက်ခံရသူအများစုသည် ရောဂါလက္ခဏာများ မပြကြပါ။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသူ (၂၅၀) တွင် (၁)ဦးသာ ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိကြပါသည်။

ကနဦးလက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက်အဖျားကြီးခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မောပန်းပြီးနိုးခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- အန်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွားစတွင် ကလေးများသည် ဗိုက်နာခြင်းလက္ခဏာများကို ထင်ရှားစွာ ခံစားကြရပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ

- လည်ပင်းတောင့်တင်းခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- မူးဝေအိပ်ငိုက်ခြင်း
- လှုပ်ရှားမှုမမှန်ခြင်းနှင့်
- တက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အသက် (၁၀)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားပြီး သေဆုံးမှုနှုန်း များပါသည်။

ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၂၀) မှ (၃၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများမှ ထက်ဝက် နီးပါးခန့်တွင် အကြောသေခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါပိုးသည် ငှက်များနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ အထူးသဖြင့် ရေတွင်နားခိုကျက်စားသည့် တောငှက်ရိုင်းများနှင့် ဝက်များကို ရောဂါပိုးကူးစက်ဝင်ရောက်သည်။ ဝက်များသည် ရောဂါပိုး လက်ခံသိုလှောင်ရာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်သည်။
- ရောဂါပိုး သယ်ဆောင်သော ခြင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။
- ဆည်မြောင်းရေသွင်း စိုက်ပျိုးသောနေရာများတွင် ခြင်ပေါက်ပွားသောကြောင့် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့သော် မိုးရာသီ ကာလတွင် အများဆုံး ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

- ကျေးလက်နေလူထုများ အထူးသဖြင့် ဆန်စပါးစိုက်ပျိုးသူများတွင် ဖြစ်ပွားမှုများပြားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော အရေးပါဆုံး ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သောခြင်များသည် ညနေစောင်း နေဝင်ရီတရောတွင် ကိုက်လေ့ရှိသောကြောင့် ကလေးများကို ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်စေခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်သူများ

- ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားလွယ်သည့်နေရာများသို့ ခရီးသွားမည့်သူများသည် ခရီးမထွက်မီ (၁)လအလို ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံသင့်ပါသည်။ ကာလရှည်ခရီးထွက်သူများ၊ မကြာခဏခရီးသွားသူများ၊ ဂျပန်ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနေသည့် နိုင်ငံများကို ခရီးသွားသူများနှင့် ကျေးရွာကို လည်ပတ်သူများမှာ အဓိက ထိုးနှံသင့်ပါသည်။
- အသက် (၉)လအရွယ်မှစ၍ လူကြီးများ၊ လူငယ်များအားလုံး ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံနိုင်ပါသည်။

၇.၈ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါဆိုသည်မှာ သွေးကြောထဲတွင်နေသော သန်ကောင်အမျိုးအစားပိုး တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသည့် သန်ကောင်အမျိုးအစားပိုး သယ်ဆောင်ထားသော ကျူးလက်(စ်)ခြင် ကိုက်ခြင်းဖြင့် ကူးစက်ပါသည်။

ရောဂါနစဉ် လက္ခဏာများ

- ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း
- ယားယံ၍ အင်ပျဉ်ထွက်ခြင်း

- ပန်းနာရင်ကျပ်ကဲ့သို့ ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်ခြင်း
- အကျိတ်များရောင်ခြင်း
- ဝှေးစေ့များရောင်၍ အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း
- ခြေ၊ လက်တစ်ဖက် / နှစ်ဖက် နီရဲ၊ ပူလောင်၊ ရောင်ရမ်း၍နာခြင်း (မှင်ထခြင်း၊ ပင့်ကူရှပ်ခြင်းနှင့် ဆင်တူသော)
- ကပ်ပယ်အိတ်(မုတ္တ)ကြီးခြင်း
- ဆန်ဆေးရေကဲ့သို့ အဖြူရောင် ဆီးပျစ်ပျစ်သွားခြင်း
- ဆီးထဲသွေးပါခြင်း

ရောဂါသက်ရင့်လာသည့်အခါ ခြေ၊ လက်၊ ရင်သား စသည်တို့ တစ်ဖက်ထဲ (သို့) နှစ်ဖက်လုံးကြီးလာပြီး နောက်ဆုံးတွင် ဆင်ခြေထောက် အသွင် ဖြစ်လာပါသည်။

ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း

- ၁။ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါကင်းဝေးရေး သန်ချဆေးပေါင်းကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် (၅) နှစ် ဆက်တိုက် အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား အလိုက် သောက်သုံးရမည်။ ဆေးပမာဏအတိုင်း သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ ကူးစက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ ခြင်ပေါက်ပွားရာနေရာများဖြစ်သည့် ရေစီးရေလာမကောင်းသည့် ရေမြောင်းပုပ်များ၊ ရေဆိုးကျင်းများနှင့် မလုံခြုံသောအိမ်သာကျင်းများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၃။ ခြင်ကိုက်မခံရအောင် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ခြင်းကို စာမျက်နှာ (၉၂-၉၃)ရှိ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများ တွင် ဖတ်ပါ။

၇.၉ ခွေးရူးပြန်ရောဂါ

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဆိုသည်မှာ ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်(စ်)ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး၊ ကူးစက်ဖြစ်ပွားလျှင် ရာနှုန်းပြည့် သေဆုံးနိုင်သောရောဂါဆိုး ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

လူတွင် ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားပါက ခွေး၊ ကြောင်စသည့် တိရစ္ဆာန်များ အကိုက်ခံရခြင်း၊ အကုတ်ခံရခြင်းရာဇဝင်နှင့် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။

- | | |
|--|--------------------------|
| (၁) ရောဂါဖြစ်ပွားသည့်အနာမှ နာခြင်း၊ ယားခြင်း | (၅) သွားရည်တစ်စီးကျခြင်း |
| (၂) လေကြောက်ခြင်း | (၆) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း |
| (၃) ရေကြောက်ခြင်း | (၇) တက်ခြင်း |
| (၄) ရေနှင့်အစာမြိုရခက်ခဲခြင်း | (၈) အသက်ဆုံးရှုံးခြင်း |

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ခွေးရူးပြန်ရောဂါပိုးရှိသည့် ခွေး၊ ကြောင် စသည့် တိရစ္ဆာန်များ ကုတ်ခံရခြင်း၊ ကိုက်ခံရခြင်း
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါရှိသည့် တိရစ္ဆာန်များ၏ သွားရည်နှင့် မိမိတွင်ရှိသည့် အနာ၊ ဒဏ်ရာများကို ထိမိခြင်း
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြင့် သေဆုံးသူထဲမှ ရရှိသည့် မျက်ကြည်လွှာနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား အစားထိုးကုသမှု ခံယူခြင်း

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့် တိရစ္ဆာန်များသည်

- ဒေါသအလွန်ကြီးပြီး ကိုက်တတ်ခြင်း
- တုတ်ချောင်း၊ အမှိုက်စ၊ စက္ကူတို့အား စားခြင်း
- အသံအက်ဖြင့် ဟောင်ခြင်း၊ အူခြင်း၊ သွားရည်တစ်စီးကျခြင်း၊ အမြီးကုတ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရုန်းပြည့် သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အိမ်မွေးခွေးနှင့် ကြောင်များအား တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ခွေးရူးပြန်ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံပေးခြင်း။
- ခွေး၊ ကြောင် တိရစ္ဆာန်များနှင့် အနီးကပ်ကိုင်တွယ်သူများအား ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကြိုတင်ထိုးနှံပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ထပ်မံထိုးနှံပေးခြင်း။

ခွေးကိုက်ခံရပါက ခွေးရူးပြန်ရောဂါ မဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပုံ

- ခွေးကိုက်ခံရပါက ဒဏ်ရာအား ရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး (၁၅)မိနစ် ဆေးပါ။
- အနာအား အရက်ပြန် (သို့) ဘီတာဒင်းကဲ့သို့သော ပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ထည့်ပါ။
- ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် လက်ချောင်းထိပ်တို့တွင် အကိုက်ခံရပါက ပိုမိုဂရုစိုက်၍ အရေးပေါ် ချက်ချင်းကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ခွေးရူးပြန်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် တစ်ခုတည်းသော ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းမှာခွေးရူးပြန်ရောဂါကာကွယ်ဆေး အမြန်ဆုံးနှင့် အကြိမ်ပြည့် ထိုးနှံရန် ဖြစ်ပါသည်။ ခွေးရူးပြန်ပိုးသတ်ဆေး (Anti rabies serum) ထိုးနိုင်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
- သို့ဖြစ်ပါ၍ ခွေးကိုက်ခံရပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချိန်မီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ခွေးရူးပြန်ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုအား ကာကွယ်နိုင်သည်။

၇.၁၀ ကူးစက်မြန် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ

အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကုသရန်ခက်ခဲသည့်အပြင် ရောဂါပြန့်ပွားမှုအား ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၀) ဦးတွင် (၅) ဦးမှ (၉) ဦးခန့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါ သံသယလက္ခဏာများ

အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားနေသော နိုင်ငံများသို့သွားရောက်ခဲ့သူများ (သို့မဟုတ်) နိုင်ငံတကာ ခရီးသွားသူများ၊ ကူးစက်မြန် အီဘိုလာရောဂါလူနာအား တိုက်ရိုက်ပြုစုကုသ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခဲ့သူများ၊ ရောဂါရှိသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူ များတွင်

- ဖျားခြင်း၊ အားအင်ချည့်နဲ့ခြင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အစာမြိုရခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းနှင့်အပြင် သွေးယိုထွက်ခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် ရောဂါပိုးရှိသော လူ(သို့မဟုတ်)တိရစ္ဆာန်၏ တံတွေး၊ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်တို့နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်း မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- လူနာ၏သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ အရည်များ ထိတွေ့ထားသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။
- ရောဂါပိုးရှိသောလူနာနှင့်လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှလည်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါသည် လေ၊ ရေ၊ အစားအစာတို့မှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုပါ။
- လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- ရောဂါဦးရှိသူလူနာ၏ သွေးနှင့် ၎င်းခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည်များအား အကာအကွယ် (ဥပမာ - လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ အပေါ်ဖုံးအဝတ်၊ လည်ရှည်ဖိနပ်) မပါဘဲ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။
- ရောဂါဦးရှိသော လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ သွေးနှင့် ၎င်းခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သော အရည်များရှိနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်း (ခုံများ၊ စားပွဲများ၊ အိပ်ရာ၊ လှေကား၊ လက်ရန်း၊ နံရံစသည်)တို့နှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရ။
- အထူးသဖြင့် လွန်ခဲ့သော(၁)လအတွင်း အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားသောနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူများသည် မိမိတွင် သံသယလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- သံသယလက္ခဏာ ဖြစ်ပွားသူများ တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်း သတင်းပို့ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်နေသည့် နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများသို့သွားရောက်ခဲ့ပြီး မိမိနိုင်ငံတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ဆက်သွယ် သတင်းပေးပို့၍ ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ် ရယူဆောင်ရွက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အီဘိုလာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါလူနာများ ကာကွယ်ကုသရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများပြည့်စုံစွာ စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရမည်။ ပြည့်စုံသော ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ လူနာအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရပါ။

၇.၁၁ ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါသည် ကူးစက်မြန်ခိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး တစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပါသည်။ အဆိုပါခိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ကြက်၊ ငှက်၊ ဆောင်းခိုငှက်တို့တွင် အများအားဖြင့်တွေ့ရပြီး လူသို့ကူးစက်ပါက အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော ပြင်းထန်သည့်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဖျား ကြီးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကြွက်သားများနှင့် အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးခိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် တိရစ္ဆာန်မှ လူသို့ကူးစက်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရနိုင်ချေ ပိုများပါသည်။

- ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲများနှင့် ငှင်းတို့၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း
- ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသော ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲတို့၏ အသား၊ ဥ၊ ကလီစာ စသည်တို့ကို စားသောက်ခြင်း
- ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံရသော မွေးမြူရေးခြံများသို့ သွားရောက်ခြင်းနှင့် အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်း
- ခိုင်းရပ်စ်ပိုး ကူးစက်ခံထားရသူမှ အခြားသူတစ်ဦးသို့ ကူးစက်နိုင်ခြင်း
- ပြင်းထန်အဆုတ်ရောင် နမိုးနီးယားရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပွားကာ အသက်သေဆုံးနိုင်ခြင်း

ဆေးကုသမှုခံယူခြင်း

ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါကို ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသတ်ဆေးတို့ဖြင့် စောစီးစွာ ကုသပေးပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအား ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းသည် ဆေးယဉ်ပါးခြင်း ဖြစ်ပွားလွယ်သောကြောင့် ရောဂါမကူးစက်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- (က) အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
 - အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်
 - အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
 - ကြက်၊ ငှက်အသားများနှင့် ကြက်၊ ငှက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
 - လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်နှင့် လူနာကို ပြုစုပြီးချိန်
 - နှပ်ညှစ်ပြီးချိန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်
- (ခ) နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပဝါ (သို့မဟုတ်) မိမိလက်အား တံတောင်ဆစ် ကွေး၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- (ဂ) ကြက်ငှက်အသားများအား ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသုံးပါ။
- (ဃ) မွေးမြူရေးခြံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ ဝင်ထွက်၊ သွားလာခြင်း မပြုပါနှင့်။
- (င) ကြက်ငှက်များကို လူနေရပ်ကွက်များ နေထိုင်ရာ အိမ်အတွင်းနှင့် အိမ်အောက်များတွင် မွေးမြူခြင်းမပြုပါနှင့်။
- (စ) စီးပွားဖြစ် ကြက်ငှက်မွေးမြူရာတွင် စနစ်တကျ ဇီဝလုံခြုံရေးကောင်းမွန်သော မွေးမြူရေးစနစ်အတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- (ဆ) ကြက်၊ ငှက်အသားနှင့် ကြက်၊ ငှက်၊ ဘေးထွက်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်၊ ပြင်ဆင်၊ စွန့်ပစ်ပါ။

အရေးကြီးအချက်များ

- (က) ကြက်၊ ငှက်များ အစုလိုက်သေဆုံးမှုဖြစ်ပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ကြက်၊ ငှက်များတွင် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ပွားကူးစက်နေသည်ဟု သံသယရှိပါက သက်ဆိုင်ရာဒေသအာဏာပိုင် (သို့မဟုတ်) မွေးမြူရေးနှင့်ကုသရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူသို့ ချက်ချင်းသတင်းပေးပို့ပါ။
- (ခ) ပြည်သူလူထုအတွင်း အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယားရောဂါ အစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှု(သို့မဟုတ်) ကြက်၊ ငှက်များနှင့်ထိတွေ့မှုရှိသူများတွင် တုပ်ကွေးဆန်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုကို တွေ့ရှိခဲ့ပါက ဆေးရုံ (သို့) နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ အကြောင်းကြားပါ။
- (ဂ) တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် စောစီးစွာ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၇.၁၂ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ(မားစ်) ကူးစက်မြန်ရောဂါ

အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်မြန်ရောဂါ Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) ရောဂါသည် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်သော ပြင်းထန်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါရောဂါပိုးသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ကာ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ရောဂါဖြစ်ပွားသူ (၁၀) ဦးတွင် (၃) ဦးခန့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဆိုပါရောဂါဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော နိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့သူ ခရီးသွားများသည် (၁၄)ရက်အတွင်း အပြင်းဖျားခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်း စသော သံသယလက္ခဏာများဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ခြင်းသတင်းပို့ ဆေးကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုခု (ဥပမာ - ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ) ခံစားနေရသူများအား မားစ်ကူးစက်မြန်ရောဂါ ကူးစက်ပါက ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

မားစ်ကူးစက်မြန်ရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှ တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်းမှသော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် လက်ကိုင်းပုဝါ (သို့) တစ်ရှူးစက္ကူ (သို့) နှာခေါင်းစည်းဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်း
- လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း

- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရ ပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း
- သေချာစွာချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးခြင်း
- သစ်သီး / ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အစိမ်းစားသုံးမည်ဆိုပါက သေချာစွာဆေးကြောပြီးမှ စားသုံးခြင်း
- လူထူထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များအား သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါရှိသူ၏နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တိရစ္ဆာန်များ (အထူးသဖြင့် - ကုလားအုတ်) ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားကူးစက်နေသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်ပွား ကူးစက်လျက်ရှိသော နိုင်ငံများမှ မိမိနိုင်ငံအတွင်းသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများ အနေဖြင့် (၁၄) ရက်အတွင်း သံသယ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ချက်ခြင်းသတင်းပို့၍ ရောဂါကာကွယ်ကုသ ထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကူးစက်လွယ်သောရောဂါဖြစ်၍ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် လူနာပြုစုကိုင်တွယ်ရာတွင် အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

၇.၁၃ ကူးစက်မြန်ပြင်းထန် ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ

ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ (Meningococcal Meningitis)သည် အများအားဖြင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပြီး ကူးစက်မြန် ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကျား/မ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက် (၇)နှစ်မှ (၁၄)နှစ်အတွင်းရှိ ကလေးများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- လတ်တလော ပြင်းထန်စွာဖျားခြင်း
- ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ဇက်တောင့်ခြင်း
- ကြွက်သားများနာကျင်ခြင်း
- အန်ခြင်း၊ မိုန်းခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- သွေးလန့်ခြင်း၊ တက်ခြင်း
- အရေပြားတွင် သွေးခြေဥများ ထွက်ခြင်း
- ငယ်ထိပ်မပိတ်သေးသော (၁)နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ငယ်ထိပ်ဖောင်းခြင်း၊ တင်းခြင်း

အထက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားလာပါက (၂)နာရီမှ (၄၈)နာရီအတွင်း ရောဂါပြင်းထန်လာကာ အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားပြီးအသက်ရှင်သူများတွင် ရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအဖြစ် ဦးနှောက်ချို့ယွင်း၍ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်း၊ ပညာသင်ကြားရန် အခက်အခဲရှိခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- လူသည် တစ်ခုတည်းသော ရောဂါပိုး သိုလှောင်ရာဌာနဖြစ်သည်။
- ရောဂါပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူလူနာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းမှထွက်သော သလိပ်မှုန်များမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်သည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူ၏ ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ထိတွေ့မိခြင်းတို့မှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို ဆောင်ရွက်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောရမည်။
 - အစာမစားမီနှင့် အစာစားပြီးချိန်
 - အစားအစာမပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးချိန်
 - ကြက်၊ ငှက်အသားများနှင့် ကြက်၊ ငှက် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်
 - လူနာအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးချိန်နှင့် လူနာကို ပြုစုပြီးချိန်
 - နှပ်ညှစ်ပြီးချိန်၊ နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးချိန်
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးသောအခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပဝါ (သို့မဟုတ်) မိမိလက်အား တံတောင်ဆစ် ကွေး၍ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ကို အုပ်ပေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- တံတွေး၊ သလိပ်များကို စည်းကမ်းမဲ့ထွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ပွဲလမ်းသဘင်၊ လူစည်ကားသောနေရာနှင့် ဖုန်ထူထပ်သော နေရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ၊ ရောဂါရှိသည်ဟု ယူဆရသူများနှင့် တွေ့ဆုံရန် လိုအပ်ပါက ရောဂါမကူးစက်စေရန် နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ဖုံးအုပ်ထားသော မျက်နှာဖုံး အကာအကွယ်နှင့် အခြားအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။
- ယုံကြည်စိတ်ချရသော ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး (Meningococcal Vaccine) ထိုးခြင်းဖြင့်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း

- ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်းကို ရောဂါဖြစ်သူနှင့် အနီးကပ်အတူနေ မိသားစုဝင်များ၊ အခန်းဖော်များ၊ ရောဂါဖြစ်ပွားသူအား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများကိုသာ တိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။
- အုပ်စုလိုက် ရပ်ကွက် / ရွာလုံးကျွတ် ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

သိမှတ်ဖွယ်ရာအချက်များ

- ခြောက်သွေ့အေးမြသော၊ ပူပြင်းသော၊ ရာသီများတွင် ရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားသည်။
- လေထုစိုထိုင်းမှုနည်း၍ ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဖုန်ထူခြင်းနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ ပိုများသည့် အခြေအနေများဖြစ်သည်။
- လူစုလူဝေးနှင့် နေထိုင်မှုသည် ရောဂါပိုမိုပျံ့နှံ့လွယ်သည်။

၇.၁၄ လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ

လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ် ရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားစေပြီး တိရစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပြီး လူအများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

စောစီးထိရောက်စွာ ဆေးကုသခြင်းမရှိပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း၊ ချမ်းခြင်း ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ မျက်လုံးနီရဲခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ အရေပြားတွင် အနီစက်၊ အနီကွက်များထွက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။
- လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါလက္ခဏာများသည် သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ တုပ်ကွေးရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ၊ တိုက်ဗျက်ရောဂါတို့၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောထွေးမှားယွင်းတတ်သည်။
- လက်ပံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါဟု အတည်ပြုနိုင်ရေးအတွက် ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အပါအဝင် အခြားတိရစ္ဆာန်များ (ကြွက်၊ နွား၊ ဝက်၊ ခွေး၊ မြင်း၊ ကျွဲ၊ သိုး၊ ဆိတ် စသည်)၏ ကျင်ငယ်ရည်အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။
- အထူးသဖြင့် လယ်ယာလုပ်ငန်း၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများတွင် အဖြစ်များသည်။
- မိုးရာသီနှင့် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန် ကာလများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု ပိုမိုများပြားသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- လက်ဝံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှု မရှိစေရန် မိုးရာသီနှင့် ကောက်ရိတ်သိမ်းချိန် ကာလများအတွင်း ရေလျှံနေသော နေရာများရှိ ရေအိုင်များ၌ ဆော့ကစားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော ရေများအား သောက်သုံးခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းတို့အား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လယ်ယာလုပ်ငန်းများ၊ တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးနှင့် ရေလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများအနေဖြင့် လည်ရှည်ဖိနပ်၊ လက်အိတ် စသည့် အကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်ပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်သင့်ပါသည်။
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြုပါ။

လက်ဝံတိုစပိုင်ရိုးစစ်ရောဂါဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ အချိန်မီဆေးကုမှုခံယူပါ။
စောစီးစွာသိရှိပြီး နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် အချိန်မီဆေးကုမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
ဆေးကုသမှု နောက်ကျပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

၇.၁၅ ပလိပ်ရောဂါ

ပလိပ်ရောဂါသည် တိရစ္ဆာန်မှတစ်ဆင့် လူသို့ ကူးစက်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ လူတွင် နောက်ဆုံးပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ (၁၉၉၄)ခုနှစ်သည် နောက်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း ပလိပ်ရောဂါသည် အချိန်မရွေး ဖြစ်ပွား၍ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပြီး အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

ပလိပ်ရောဂါအမျိုးအစားများနှင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

၁။ အကျိတ်ပလိပ်

- ဖျားခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ချမ်းတုန်ခြင်း
- ပေါင်ခြုံ၊ ချိုင်းနှင့် လည်ပင်းတို့တွင် အကျိတ်များထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ပြည်တည်ခြင်း

၂။ သွေးပလိပ်

အကျိတ်ပလိပ်ရောဂါပြင်းထန်ပါက ရောဂါပိုးသည် လျင်မြန်စွာ သွေးထဲရောက်ရှိပြီး သွေးပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွား၍

- သွေးဆိပ်တက်ခြင်း
- တစ်ကိုယ်လုံးရှိ သွေးကြောများအတွင်းတွင် သွေးခဲခြင်း
- ကိုယ်တွင်းကလီစာများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ အဆုတ်ပလိပ်

သွေးထဲမှ ရောဂါပျံ့နှံ့ပြီး အဆုတ်သို့ ရောက်ရှိလာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်ပလိပ်လူနာထံမှ ရောဂါပိုးများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ကူးစက်ခံရခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး

- ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း
- ပြာနမ်းခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများတွေ့ရှိရတတ်ပြီး သေဆုံးမှု မြင့်မားတတ်သည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ပလိပ်ရောဂါဝိုးသည် ပထမဆုံး ကြွက်တွင် ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပြီး ပလိပ်ရောဂါဖြစ်နေသော ကြွက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ ကြွက်လှေးများမှ ရောဂါရှိသော ကြွက်၏သွေးကို စုပ်ယူစားသုံးရာမှတစ်ဆင့် ကြွက်လှေးများတွင် ရောဂါကူးစက်မှု ဖြစ်လာပါသည်။

ရောဂါရှိသော ကြွက်များ ပလိပ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသောအခါ ကြွက်လှေးများသည် ၎င်းတို့အတွက် အစာသွေး မရနိုင်သောကြောင့် သေဆုံးသောကြွက်၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ စွန့်ခွာကြပြီး အဆိုပါကြွက်အား ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သည့်လူနှင့် အခြားကြွက်များကို ကိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပလိပ်ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားပါက လေမှတစ်ဆင့်ပင် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ကပ်ရောဂါအသွင်မဖြစ်ပွားစေရန် သတိပြုရမည့်အချက်များ

၁။ ကြွက်ကျခြင်း

ကြွက်သတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ ကြွက်သေများကို တစ်အိမ်တွင် အနည်းဆုံး ကြွက်သေတစ်ကောင်နှင့် တစ်ရပ်ကွက်တွင် အနည်းဆုံးတစ်အိမ်တွင် ကြွက်သေတွေ့ရှိခြင်းကို ကြွက်ကျခြင်းဟုခေါ်သည်။

၂။ သံသယလူနာရှိခြင်း

သံသယ ပလိပ်ရောဂါလက္ခဏာများရှိသော လူနာအားတွေ့ရှိလျှင် နီးစပ်ရာကျန်မာရေးဌာနသို့ အမြန်ပြသ၍ သတင်းပေးပို့ရပါမည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

၁။ ကြွက်နှိမ်နင်းရေး

ကြွက်လုံသော အဆောက်အအုံအောက်တွင် ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း (အိမ်တွင်းမှ ရေထွက်ပေါက်များ၊ ခေါင်တိုက်အပေါက်များအား (၁/၄) လက်မ အရွယ်အစားဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ထို့ထက်ကြီးပါက အဝများကို ပတ္တာပါသည့် အပိတ်ရှင်များ (သို့မဟုတ်) (၁/၄)လက်မထက် မကျယ်သော သံဇကာကွက်များကို အရှင်တပ်ဆင်ခြင်း)

- ကြွက်များအား ဖမ်းဆီးနှိမ်နင်းခြင်း (ကြွက်သတ်ဆေး၊ ကြွက်ထောင်ချောက်၊ ကြွက်ကပ်ကော် ဆေးဘူးနှင့် တိပ်ပြားတို့အား အသုံးပြု၍ နှိမ်နင်းခြင်း)

ကြွက်ကျခြင်း ဖြစ်ပွားနေချိန်နှင့် ကြွက်ပလိပ်ရောဂါဟု သံသယဖြစ်နေချိန်တွင် ကြွက်နှိမ်နင်းရေး မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ကြွက်သေမှ ကြွက်လှေးများ လွတ်ထွက်ပြီး ရောဂါပျံ့နှံ့ကူးစက်နိုင်ချေ ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအချိန်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ဈေးသန့်ရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကြွက်ကျချိန်တွင် ကြွက်လှေးနှိမ်နင်းခြင်းကို ပထမဦးစွာ ဆောင်ရွက်ပြီးမှ ကြွက်နှိမ်နင်းရေးအား ဆက်တိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

၂။ ကြွက်ကျခြင်းကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုထောက်လှမ်းခြင်း

ကြွက်သတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲထားခြင်းမရှိဘဲ မိမိဒေသပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်သေများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ

မြို့၊ ရွာများအတွင်းရှိ လမ်းများ၊ ဈေးများနှင့် အခြားအများပြည်သူနေထိုင်ရာ နေရာများ၌ ကြွက်များ ရှင်သန်ပေါက်ဖွားမှု မရှိစေရေးအတွက် အညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များအား စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

၇.၁၆ အနာကြီးရောဂါ

အနာကြီးရောဂါသည် ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကူးစက်တတ်သော နာတာရှည်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကုသ၍ပျောက်ကင်းပါသည်။ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာရောဂါ မဟုတ်ပါ။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အဓိကအားဖြင့် အရေပြားနှင့် အာရုံကြောကို ထိခိုက်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အနာကြီးရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ထုံနေသောအကွက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မည်သည့်နေရာမဆို စတင်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ အချို့လူနာများသည် အဖုအသီးများ၊ အာရုံကြောကြီးခြင်းများ၊ အာရုံကြောပျက်စီးသည့် လက္ခဏာများဖြင့်လည်း စတင်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

မသင်္ကာဖွယ် ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းကို အမြန်ဆုံး ပြသဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

အနာကြီးရောဂါ၏ ကနဦးလက္ခဏာများ

- အရောင်ဖျော့သော၊ နီသော၊ ကြေးနီရောင်ပေါက်နေသော အကွက်များပေါ်လာခြင်း
- ယားယံမှုနှင့် နာကျင်မှု မရှိခြင်း
- ထိ၊ နာ၊ ပူ၊ အေး မသိခြင်း
- အရေပြားတွင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နေရာမရွေး ဖြစ်တတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ဆေးကုသမှုမခံယူရသေးသော အနာကြီးရောဂါရှိသူနှင့် အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ အတူနေထိုင်ခြင်းမှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါမကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

- သာမန်ထိတွေ့နေထိုင်ရုံဖြင့်မကူးစက်နိုင်ပါ။ (ဥပမာ - အတူကစားခြင်း၊ အလုပ်အတူလုပ်ခြင်း)
- လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းဖြင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။
- မျိုးရိုးမလိုက်ပါ။

ရောဂါကာကွယ်ကုသနည်းများ

- အနာကြီးရောဂါကို ကျန်းမာရေးဌာနများ၌ ပြသ၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ ကုသခြင်းများကို အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

- MDT ဆေးဝါးဖြင့် ကုသလျှင် (၆)လမှ(၁)နှစ်အတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် အခြားသူများသို့ မကူးစက်တော့ပါ။
- စေ့စီးစွာကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းမှု၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုများကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အတူနေအိမ်သားများလည်း ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သဖြင့် ရောဂါ ရှိ/မရှိကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

အနာကြီးရောဂါသည် ရှေးအကျဆုံးရောဂါများအနက် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပြီး ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ လွဲမှားသော အယူအဆများ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဝင်ဆံ့ရန် ရှက်ကြောက်သိမ်ငယ်ခြင်း (social stigma) နှင့် လူမှုရေးခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း (discrimination)များ ယနေ့တိုင် ရှိနေဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနာကြီးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော မှန်ကန်သည့် ဗဟုသုတအသိပညာများအား ပြည်သူလူထုအတွင်း ပြန့်နှံ့အောင် ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အနာကြီးရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည်လည်း အခြားသူများနည်းတူ သာမန်ဘဝဖြင့် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

၇.၁၇ အသည်းရောင်အသားဝါ (အေ) ရောဂါ

အသည်းရောင်အသားဝါ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ (အေ) ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နာတာရှည်အသည်းရောင်ရောဂါဖြစ်ပွားပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရုတ်တရက် အသည်းရောင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက တစ်ခါတစ်ရံ အသက်သေဆုံးတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|------------------------|--|
| • ဖျားခြင်း | • ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း |
| • မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း | • ပျို့အန်ခြင်း |
| • အစားအသောက်ပျက်ခြင်း | • အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း |

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ရောဂါရှိသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်း၊ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေများအား စားသောက်မိခြင်း မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏ အညစ်အကြေး၊ မစင်တို့မှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှလည်း ကူးစက်နိုင်သည်။

ဤရောဂါသည် အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးများတွင် ပိုမို၍ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အေ) အဖြစ်များသော ဒေသတွင်နေထိုင်ခြင်း၊ ထိုဒေသသို့ ခရီးသွားခြင်း၊ အလုပ်သွားရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့်အတူ နေထိုင်သူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ပါ။ အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများအား သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများအား မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်သုပ်စာများ၊ ယင်နားစာများ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာများအား ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးများအား သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ သစ်သီးဝလံများအား အခွံနွှာပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူလူနာများအနေဖြင့် အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် (၁၀) ရက်ကြာသည်အထိ မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ အစားအသောက်ရောင်းချသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက်ကြာသည်အထိ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားထားပါ။



- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မလိုအပ်ဘဲ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသပါ။ အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားသူ သံသယလူနာများအား တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။
- အသက် (၁)နှစ်နှင့်အထက်လူများတွင် အသည်းရောင်အသားဝါ(အေ) ကာကွယ်ဆေး (၂)ကြိမ် ထိုးနှံခြင်းဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ (အေ) ပိုးကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၇.၁၈ အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ)

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါပိုးများအနက် (ဘီ) ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် အသည်းရောင်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက် အသည်းရောင် ရောဂါနှင့် နာတာရှည်အသည်းရောင်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် အရေးကြီးသော အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်ရောဂါတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိတွင် စိတ်ချရ၍ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော ကာကွယ်ဆေးများဖြင့် ၎င်းရောဂါအား (၉၅%) ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ နာတာရှည်အသည်းရောင်ခံစားနေရသော လူနာများသည် အသည်းကင်ဆာရောဂါအဆင့်သို့ လျင်မြန်စွာရောက်ရှိတတ်ပြီး လအနည်းငယ် အတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|------------------------------------|---|
| • ဖျားခြင်း၊ | • ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း၊ အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ |
| • မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ | • အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ |
| • ပျို့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ | • အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ |

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- မိခင်မှကလေးသို့ ကလေးမွေးဖွားစဉ်တွင် ကူးစက်နိုင်ခြေအများဆုံးဖြစ်ပါသည်။
 - ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
 - ရောဂါပိုးပါဝင်နေသော သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ၊ တံတွေးများ၊ ရာသီသွေးများနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုရှိခြင်း
 - ရောဂါပိုးပါဝင်သော သွေးသွင်းမိခြင်း
 - ရောဂါပိုးပါဝင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း
 - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ရောဂါရှိသူလူနာအား ကုသမှုပေးနေစဉ် မတော်တဆအပ်စူးမိခြင်း (သို့) အကြောတွင်းသို့ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းလေ့ရှိသူများတွင် အပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်များအား တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးဝေမျှ အသုံးပြုခြင်း၊ တစ်ခါသုံးဆေးထိုးပြွန်အား အသုံးမပြုခြင်း
- အကျဉ်းကျနေသူများ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးအသုံးပြုလေ့ရှိသူများ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် သွေး(သို့) သွေးနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုများရှိသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) အဖြစ်များသော နိုင်ငံများသို့ ခရီးသွားလေ့ရှိသူများတွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (ဘီ) ပိုး ကူးစက်ခြင်းမခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေး အကြိမ်ပြည့်ထိုးနှံခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ကလေးမွေးဖွားပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း မွေးကင်းစကလေးအား အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံသင့်ပါသည်။
- လူတိုင်း အသည်းရောင်အသားဝါ ကာကွယ်ဆေး (၃)ကြိမ် ထိုးနှံခြင်းဖြင့် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရမှုမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သွေးမလှူမီ သွေးလှူရှင်အား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ) ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

၇.၁၃ အသည်းရောင်အသားဝါ (စီ)

အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါ (စီ) ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ သာမန်ရောဂါလက္ခဏာများအား ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ခန့် ခံစားရနိုင်ခြင်းမှ နှစ်ပေါင်းများစွာ နာတာရှည်ရောဂါအဖြစ် ခံစားရနိုင်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အသည်းခြောက်ပြီး အသည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆေးဝါးကုသမှုပေးနေပြီဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- အသားဝါ၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ဖျိုအန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (စီ) ပိုးပါသော သွေးသွင်းမိခြင်း
- ရောဂါပိုးပါသော အပ်များဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း၊ သွေးဖောက်ခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသော ဓားတစ်ချောင်းတည်းဖြင့် ဆက်တိုက် ခေါင်းရိတ်ခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသောသူနှင့် သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား အတူတူသုံးခြင်း
- ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှသော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ မွေးဖွားလာသောကလေးသို့လည်းကောင်း ကူးစက်တတ်ပါသည်။
- ရောဂါပိုးပါဝင်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း

ခုခံအား ကျဆင်းမှု ကူးစက်ရောဂါရှိသူများ၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးလေ့ရှိသူများ၊ နားဖောက်လေ့ရှိသူများ၊ အကျဉ်းသားများ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများတွင် ကူးစက်ခံရနိုင်ချေ ပိုမိုများပြားပါသည်။

မိခင်နို့ရည်မှသော်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ၊ ရေ၊ သာမန်ငွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်းစသည်တို့မှ မကူးစက်တတ်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးခံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- လက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- သွေးမလှူမီ သွေးလှူရှင်အား အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ ဆစ်ဖလစ်၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ) ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံးကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။
- သွားတိုက်တံ၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခါးများကို မျှတသုံးစွဲခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (စီ) ပိုးကာကွယ်ဆေး မရှိသေးပါ။

၇.၂၀ အသည်းရောင်အသားဝါ (အီး)

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ (အီး) ပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး (၂)ပတ်မှ (၆)ပတ်အတွင်း များသောအားဖြင့် အလိုအလျောက် သက်သာသွားလေ့ရှိသော်လည်း အချို့တွင် ရုတ်တရက်အသည်းပျက်စီးပြီး သေဆုံးနိုင်သည်အထိ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- အသားဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ဆီးအရောင်ရင့်ခြင်း
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ အနီစက်များထွက်ခြင်း
- အသည်းကြီး၍ ဝမ်းဗိုက် နာကျင်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံတွင် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး) သည် ပြင်းထန်စွာခံစားရတတ်ပြီး ရုတ်တရက် အသည်းပျက်စီးခြင်း အခြေအနေ အထိ ရောက်ရှိကာ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် ကိုယ်ဝန်ဒုတိယနှင့် တတိယ (၃)လပတ်များ၌ ရောဂါပိုး ကူးစက် ခံရပါက အသည်းပျက်စီးခြင်း ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် သန္ဓေသား သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး) ပိုးသည် အများအားဖြင့် မသန့်ရှင်းသော ရေ၊ အညစ်အကြေး၊ မစင်စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အစာအိမ် နှင့်အူလမ်းကြောင်းအတွင်းသို့ ရောက်ရှိကူးစက်ခြင်း
- သေချာစွာကျက်အောင် ချက်ပြုတ်မထားသော အသား၊ အသားစိမ်း(သို့မဟုတ်) ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသား များအား စားသုံးမိခြင်း
- ရောဂါပိုး ပါဝင်နေသော သွေး(သို့) သွေးနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ သွင်းမိခြင်း
- ရောဂါရှိသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ သန္ဓေသားသို့ ကူးစက်ခြင်း

တိုက်ပွဲများဖြစ်ပွားပြီး လုံခြုံမှုမရှိသော ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၊ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေ မရရှိသော ဒေသများတွင် ကပ်ရောဂါအသွင်(သို့မဟုတ်) အစုလိုက် အပြုံလိုက် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အစားအစာ မကိုင်တွယ်မီ၊ မချက်ပြုတ်မီ၊ အစာမစားမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများအား သေချာစွာ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်၍ ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ အသား၊ ငါးနှင့် ပင်လယ်စာများအား မချက်ပြုတ်ဘဲ အစိမ်းစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လက်သုပ်စာများ၊ ယင်နားစာများ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာများအား ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အသီးအရွက်နှင့် အသားငါးများအား သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ သစ်သီးဝလံများအား အခွံနွှာပြီးမှ စားသုံးပါ။
- ရေကို ကျိုချက်သောက်သုံးပါ။
- ယင်လုံအိမ်သာ ဆောက်လုပ်သုံးစွဲပါ။
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူလူနာများအနေဖြင့် အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် (၁၀) ရက်ကြာသည်အထိ မိမိနေအိမ်တွင်သာ နေထိုင်ပါ။ အစားအသောက်ရောင်းချသူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားပါက အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါပြီးနောက် (၁၀)ရက်ကြာသည်အထိ အစားအသောက် ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းအား ရပ်နားထားပါ။
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ မလိုအပ်ဘဲ သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဖျားခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် မျက်သားဝါခြင်း စသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပါ။ အဆိုပါရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားသူ သံသယလူနာများအား တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ။

အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ (အီး) အတွက် ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးပါ။

၇.၂၁ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ (Seasonal Influenza) သည် တုပ်ကွေးရောဂါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး ရောဂါပိုးသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် အခြားလူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဖျားခြင်း
- နာရည်ယိုခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- နာရည်ယိုခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပြင်းထန်လျှင် အဖျားကြီးခြင်း၊ ချောင်းအလွန်ဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားပြီး အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

အဆိုပါရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် မပြင်းထန်သော်လည်း ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများတွင် ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ပြီး တုပ်ကွေးရောဂါ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်စွာ ခံစားနေရသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါသည်များအား နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးခန်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍ စနစ်တကျဆေးကုသမှုခံယူကြရန်နှင့် အခြားသူများသို့ ရောဂါကူးစက်မှုမရှိစေရေးအတွက် ဂရုပြုနေထိုင်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းဖြင့် တိုက်ရိုက်သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါဖြစ်သူ၏ ချွဲ၊ သလိပ်၊ ခန္ဓာကိုယ် အရည်၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်းမှသော်လည်းကောင်း ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါသည် လူတိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး မိုးတွင်းနှင့် ဆောင်းကာလများတွင် လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ကာ ကပ်အသွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုး လျှင် လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် ဖုံးအုပ်၍ပြုလုပ်ခြင်း
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
- ကောင်းစွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နေထိုင်ခြင်း
- လူထူထပ်သောနေရာများနှင့် ပွဲလမ်းသဘင်များအား သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ရောဂါဖြစ်ပွားသူများကို အခြားသူများသို့ ကူးစက်ခြင်းမရှိစေရန် ဂရုပြု၍ နေထိုင်စေခြင်း
- ရောဂါရှိသူ၏ နေအိမ်နှင့် ဆေးရုံများသို့ မလိုအပ်ဘဲ သွားရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်းဖြင့်လည်း ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်

၇.၂၂ မျက်မြွေးရောင်ရောဂါ/မျက်စိနာရောဂါ

မျက်မြွေးရောင်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) မျက်စိနာရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး အဖြစ်များသော မျက်စိရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် (၇) ရက်မှ (၁၀) ရက်ခန့်အထိ ကြာမြင့်တတ်ပြီး ရာသီမရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- မျက်စိယားယံခြင်း
- မျက်ရည်ယိုခြင်း
- မျက်စိနီရဲခြင်း
- မျက်ဝတ်များ ထွက်ခြင်း
- မျက်စိနာကျင်ရောင်ရမ်းခြင်း
- အလင်းရောင် မကြည့်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကူးစက်ပုံ

- ရောဂါဖြစ်သူ၏အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင်များမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- ကူးစက်မြန်သောရောဂါဖြစ်သဖြင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရောဂါစဖြစ်လျှင် အခြားသူများသို့ လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပြန့်ပွားသွားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်းသားတစ်ဦးမှ စာသင်ခန်း တစ်ခန်းလုံး၊ တစ်ကျောင်းလုံးသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။
- မျက်စိနာသူနှင့် နီးကပ်စွာ အတူနေထိုင်သူတို့တွင် ရောဂါကူးစက်လွယ်သဖြင့် အထူးသတိပြုရပါမည်။ မိခင်နှင့်ကလေးတို့မှာ အလွန်နီးစပ်သဖြင့် ကူးစက်နှုန်း မြန်ဆန်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ကုသခြင်း

- ရောဂါဖြစ်ပွားပါက မျက်စိနာသူ၏ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို သန့်ရှင်းသော ဂွမ်းအစိုဖြင့် တစ်နေ့(၂) ကြိမ် (၃) ကြိမ်ခန့် သန့်စင်ပေးရပါမည်။ သန့်စင်ပေးသူသည် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောရပါမည်။
- မျက်စိဆရာဝန်ထံ ညွှန်းပို့ပြီး ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပဋိဇီဝဆေးပါဝင်သော မျက်စဉ်းခပ်ရပါမည်။
- မျက်စဉ်းမခပ်မီနှင့် ခပ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရပါမည်။
- ရောဂါဖြစ်သူ၏ အဝတ်အစား၊ အသုံးအဆောင် (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးမျက်နှာ အလှပြင်ပစ္စည်းများ) စုပေါင်းအသုံးပြုခြင်းတို့မှ တစ်ဆင့် အခြားသူများသို့ လျင်မြန်စွာ ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသဖြင့် အတူသုံးစွဲခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။ သီးသန့်လျှော်ဖွတ် သန့်စင်ရပါမည်။

မျက်စိနာရောဂါကာကွယ်ရန် ပြည်သူများအနေဖြင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို အထူးဂရုပြု ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်းနှင့် ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဆောလျင်စွာပြသ၍ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

အပိုင်း
၈

မ ကူး စက် နိုင် သော ရောဂါများ



©UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Win

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လူမှုဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံများတွင် ကြာရှည်စွာ စားသောက်နေထိုင် ထိတွေ့နေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများတွင် အောက်ပါရောဂါနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပါဝင်ပါသည်။

- | | |
|---------------------------------|---|
| (၁) သွေးတိုးရောဂါ | (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ |
| (၃) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ | (၄) လေဖြတ်ခြင်း |
| (၅) ကင်ဆာရောဂါ | (၆) နာတာရှည်အဆုတ်ပွရောဂါ၊ လေပြန်ကျဉ်းနှင့် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ |
| (၇) စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ | (၈) အတက်ရောဂါ |
| (၉) နားလေးရောဂါ | (၁၀) မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် |
| (၁၁) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ် | (၁၂) အရက်စွဲအန္တရာယ် |
| (၁၃) မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ် | (၁၄) မြွေကိုက်အန္တရာယ်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ |

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သေဆုံးသူ (၁၀၀)လျှင် (၅၉)ဦးသည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော နာတာရှည်ရောဂါ (၄) မျိုးရှိပါသည်။

(၁) နှလုံးသွေးကြောရောဂါ (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (၃) ကင်ဆာရောဂါ (၄) နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ

ကကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

(၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ။

- ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော၊ အသင့်စားထုတ်ပိုးထားသော အစားအစာများကို လျော့၍စားသုံးပါ။
 - ချိုလွန်းသည့်အစားအစာများမှာ - အချိုရည်များ၊ သကြားနှင့်နို့ဆီပါသော အစားအစာများ၊ ထန်းလျက်၊ မလိုင်၊ ကြံသကာ စသည့် အစားအစာများ
 - ငန်လွန်းသည့် အစားအစာများမှာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်စသည့် အစားအစာများနှင့် ဟင်းချိုမှုန့်
- တိရစ္ဆာန်မှ ရသောအဆီများ (အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ) စားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားအုန်းဆီကို အလွန်အကျွံမစားသုံးသင့်ပါ။
- ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပေးပါ။
 - ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်နှင့် ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - ငှက်ပျောသီး၊ သဘောသီး၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ စပျစ်သီးစသည့် သစ်သီးဝလံများ

(၂) ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

- တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀) ၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။(လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း စသည့် မိမိလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။)
- သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။
- အထိုင်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တီဗီ၊ တီဗီစိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက် ဆက်တိုက် ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၃) ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးဆေးလိပ်ငွေ့ရှူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နှပ်ဆေးအမျိုးမျိုး ပါဝင်သော ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးငုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၄) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

(၅) ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမိုမလာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

- မိမိအရပ်အလိုက် ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့်
- ကိုယ်အလေးချိန်များလာလျှင် လျော့ချရန် ကြိုးစားပါ။

(၆) ရေလုံလောက်စွာ သောက်ပါ။

လူတစ်ယောက်သည် ရေကို တစ်နေ့လျှင်ရေဖန်ခွက် (၈)ခွက် (သို့) (၂)လီတာ ခန့်သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၇) စိတ်သောကများကို လျှော့နိုင်အောင်ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

- အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- အပြုံးဖြင့် လောကဓံကို ကြံ့ကြံ့ခံ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအား ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။
- အသက်(၄၀)ကျော်သူများအနေဖြင့် ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သွေးတိုးရောဂါများ ဖြစ်ပွားနေမှု ရှိ/မရှိ ပုံမှန် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို သိရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆောလျင်စွာ ပြသ၍ ပုံမှန်စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

၈.၁ သွေးတိုးရောဂါ

ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀ / ၉၀ mmHg နှင့်အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟုသတ်မှတ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ငယ်သူများတွင် အခြားအကြောင်းရင်းခံတစ်ခုခုကြောင့် သွေးတိုးနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောက်ကပ်သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဟော်မုန်းဂလင်းရောဂါ၊ မွေးရာပါ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောမကြီးကျဉ်းရောဂါနှင့် ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် သွေးတိုးနိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရင်းများမှာ

- အငန်၊ အဆီနှင့် ဟင်းချိုမှုန့် အစားများလွန်းခြင်း
- အဝလွန်ခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေခြင်း (ဥပမာ - ပဋိသန္ဓေတားဆေးများ)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း
- မိဘမျိုးရိုးတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများရှိခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

မှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန်အဖြေရရှိရန်အတွက် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

- သွေးပေါင်မချိန်မီ လူနာကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောအခန်းတွင် ၅မိနစ်ခန့်ထိုင်ပြီး အနားယူစေရပါမည်။
- သွေးပေါင်ချိန်မည့် လက်မောင်းတွင် တင်းကြပ်သောအဝတ်များ မဝတ်ထားရပါ။
- လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့် တပြေးညီ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားမှာ ရှိစေရပါမည်။
- သွေးပေါင်ချိန်စက် အသုံးပြုရာမှာလည်း စံညွှန်းမီကောင်းမွန်သောစက်ကို အသုံးပြုသင့်ပြီး သင့်တော်သော လက်မောင်းပတ် အရွယ်အစား ဖြစ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ

- လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း
- နှလုံးကြီးခြင်းကြောင့် အမောဖောက်လာခြင်း
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ခြေထောက်သွေးကြောများ ကျဉ်းလာခြင်းကြောင့် လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက်ကြွက်သားများ နာလာခြင်း
- မျက်စိဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းနှင့် မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်းကြောင့် အမြင်မူန့်ဝါးခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဆီးတွင်အနည်ပါခြင်း၊ ဆီးဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း

အထက်ပါ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ပြသကုသမှုခံယူပါ။

သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက ဆေးဝါးနှင့်ကုသခြင်းအပြင် အောက်ပါ အပြုအမူအနေအထိုင်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- သင့်တော်သော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင်ထိန်းခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်း (BMI) ၁၈.၅ မှ ၂၄.၉ ကီလိုဂရမ် / စတုရန်းမီတာ)
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးခြင်း
- ပြည့်ဝဆီ (ဥပမာ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ပြန်ကြော်ဆီကဲ့သို့သော ပုံပြောင်းဆီ) ပါသော အစားအစာများ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါကုသရာတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သော အခက်အခဲများ

- အချို့သူများတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိနေသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ သွေးတိုး၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ (လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းများ) ဖြစ်ပေါ်လာမှသာ သွေးတိုးရောဂါရှိမှန်း သိရှိတတ်ပါသည်။
- ဆေးမှန်မှန်မသောက်သော လူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ထိန်းရခက်ခဲသော ပြဿနာတွေ့ရှိရပါသည်။
- သွေးပေါင်ချိန်ထိန်းရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ရှိတတ်ပါသည်။
(ဥပမာ - ဆေးမှန်မှန်မသောက်သော လူနာများ
 - အသက် ၈၀ အောက် လူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၅၀ / ၉၀mmHg ရှိရန်
 - ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသောလူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀ / ၈၀mmHg နှင့်အောက်တွင်ရှိရန်)
- အချို့သူများတွင် ရည်မှန်းထားသော သွေးပေါင်ချိန်တွင် ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် သွေးပေါင်ကျဆေးတစ်မျိုးတည်းနှင့် မလုံလောက်ဘဲ ဆေး(၂)မျိုး၊ (၃)မျိုးပေါင်းရခြင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အမျှင်ဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များပြီး လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နံစားသီးနှံ (ပြောင်း၊ လူး၊ ဆတ်) များများစားသုံးခြင်း
- နို့နှင့်ဒိန်ချဉ်များကို အဆီဓာတ်ထုတ်၍ စားသုံးခြင်း
- ပြည့်ဝဆီများအစား ငါးနှင့်သီးနှံများမှရသော မပြည့်ဝဆီနှင့် အစားထိုးစားသုံးခြင်း
- ပဲအမျိုးမျိုး (ဥပမာ - ကုလားပဲ)၊ အစေ့အဆန် (ဥပမာ - သီဟိုဠ်စေ့)၊ အဆီပေါသောငါးကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်စားသုံးခြင်း
- အငန်ဓာတ်သည် သွေးပေါင်ချိန်ကို တက်စေသဖြင့် အငန်ဓာတ်များသောငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့ကို ရှောင်ခြင်း
- အသား / ငါးခြောက်များနှင့် အသင့်စား အစားအစာများကိုရှောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက လိုက်နာရန်အချက်များ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားသော ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်ပါ။
- သွေးကျဆေးများသည် လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာနိသင်နှင့် ဆိုးကျိုးများ မတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်း သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးသောက်ပါ။
- သွေးပေါင်မှန်မှန် ချိန်ပါ။
- မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်း သင့်တော်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်နာရီဝက်ခန့် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကိုဖြတ်ပါ။
- ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံတို့ကို များများစားပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါကို အချိန်မီသိရှိပြီး ထိထိရောက်ရောက် ဆေးကုသမှုခံယူပါက သွေးတိုးရောဂါကို အခြေခံပြီးဖြစ်ပေါ်လာမည့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်းတို့ကို အချိန်မီကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သကဲ့သို့ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၈.၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွေးအတွင်း အချို့ဓာတ်များနေသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအဓိကအမျိုးအစားများ

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁)
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၁)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအင်္ကျိတ်မှ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လိုအပ်သလောက် မထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ (၅% - ၁၀%)မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၁) ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအင်္ကျိတ်မှ ထွက်လာသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အပြည့်အဝ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်သည်။
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ (၉၅%) မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၂) ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|--|------------------------------------|
| ၁။ ဆီးခဏခဏသွားခြင်း | ၉။ ဗိုက်နာခြင်း |
| ၂။ ရေအလွန်ငတ်ခြင်း | ၁၀။ ခြေလက်များထုံခြင်း / ကျဉ်ခြင်း |
| ၃။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း | ၁၁။ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း |
| ၄။ ပိန်သွားခြင်း | ၁၂။ အနာများမကြာခဏပေါက်ခြင်း |
| ၅။ နံးချိုနေခြင်း | ၁၃။ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း |
| ၆။ ပတ်ဝန်းကျင်အား စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း | ၁၄။ ညတွင် ဆီးခဏခဏသွားခြင်း |
| ၇။ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း | ၁၅။ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း |
| ၈။ အန်ခြင်း | |

ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ

- ၁။ မိသားစုဝင်ထဲ၌ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း
- ၂။ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းတွင်းအဆီများလွန်းခြင်း
- ၃။ အသက် (၄၅)နှစ်အထက် ဖြစ်ခြင်း
- ၄။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသည့် ဘဝနေထိုင်မှုဟန်ရှိခြင်း
- ၅။ ယခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါရှိခဲ့ဖူးခြင်း
- ၆။ ယခင်က ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်များရှိခဲ့ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများ

- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသောရောဂါ
- မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်၍ မျက်စိကွယ်သောရောဂါ
- အာရုံကြောထိခိုက်သောရောဂါ
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်သောရောဂါ
- နှလုံး၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ရောဂါပိုးဝင်လွယ်၍ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ခြေထောက်ပုပ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိပါက လိုက်နာရန်အချက်များ

- မိမိ၏သွေးချိုဓာတ်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး မှတ်တမ်းပြုစုထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။
- မျက်စိကို အနည်းဆုံးတစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။
- ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဆီးတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှုကို (၆)လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။
- ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများကို နေ့စဉ်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။
- သွေးပေါင်ကို မကြာခဏပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- နှလုံးကိုပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို (၆) လတစ်ကြိမ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသူအမျိုးသမီးများသည် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။
- သွေးချိုဓာတ်၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

သီးချိုသွေးချိုရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသ၍မရပါ။ သရဝန်နှင့်ပြသ၍ သွေးချိုမှန်မှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
စနစ်တကျ နေထိုင်စားသောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူပါက သက်တမ်းစေ့ နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

သီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ လိုက်နာရန်

- (၁) အစားလျှော့စားပါ။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျှော့စားပါ။
- (၂) ရေများများ သောက်ပါ။ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာ သောက်ပါ။ (အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကို မဖြေပါနှင့်။)
- (၃) အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။
- (၄) လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ပါ။
 - အထိုင်များခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။
 - တတ်နိုင်သမျှ လမ်းလျှောက်ပါ။
 - တတ်နိုင်သမျှ လှေကားဖြင့်သာ အတက်အဆင်းလုပ်ပါ။
 - အိမ်အလုပ်ကို တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်ပါ။
 - ခြံထဲတွင် ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- (၅) နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀)တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက် စုစုပေါင်းမိနစ် (၁၅၀)ထက်မနည်း ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

- (၆) အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများများ စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများနှင့် စုံအောင်စားပါ။
- (၇) တိရစ္ဆာန်မှ ရသော အဆီများ (ဥပမာ - ကြက်အရေပြား၊ ဘဲအရေပြား၊ ကလီစာ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ) စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။
ငါးမှ ရသော အဆီများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ငါးကြင်းဆီ၊ ငါးဘတ်ဆီ)
- (၈) စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချနိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။
- အိပ်ချိန်၊ နားချိန်လုံလောက်အောင် ယူပါ။
 - အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။
 - ပြဿနာများကို တစ်ယောက်တည်း မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် တတ်သိနားလည်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်ယူ၍ ဖြေရှင်းပါ။
 - အရာရာကို အပြုသဘောနှင့် အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
 - ယောဂကျင့်ပါ၊ တရားထိုင်ပါ။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ကုထုံးတစ်ခုအနေဖြင့် ပုံမှန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ -

- သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှု ပိုကောင်းစေပါသည်။
- ဆီးချိုကြောင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားစေခြင်းကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ကျစေပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးလန်းဆန်းကာ နေထိုင်လှုပ်ရှားမှု ပိုကောင်းစေပါသည်။

၈.၃ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောမကြီး အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး နာကျင်မှုသည် လည်ပင်းနှင့် လက်မောင်းသို့ ပြန့်သွားတတ်သည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များသူ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းသူ၊ မိဘမျိုးရိုးတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူ၊ အဆီအစားများသူတို့တွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ရောဂါ ရှိ၊ မရှိကို ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ရောဂါရှိနေသူများကို ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောချဲ့ခြင်း၊ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။
- အဝလွန်စေရန် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ပါ။
- ဆား၊ အငန်၊ အချိုနှင့် အဆီမဲ့ လျော့စားပါ။
- တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့စားပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ငါး များများစားပါ။
- အာဟာရမျှတစွာစားပါ။ (အသေးစိတ်ကို အခန်း ၃ တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။)
- ဟင်းချိုမှုန့်၊ ဟင်းခပ်မှုန့်အမျိုးမျိုးကို မစားသုံးသင့်ပါ။
- ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းနှင့် အရက်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၈.၄ လေဖြတ်ရောဂါ

- လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- ဦးနှောက်သည် ၎င်း၏လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သော သွေးပမာဏ ပံ့ပိုးရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးသွားလာမှု ရပ်ဆိုင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၏အစိတ်အပိုင်းများသည် လုံလောက်သော သွေးပမာဏကို မရရှိပါက ၎င်းအစိတ်အပိုင်းမှ ထိန်းချုပ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းများ ရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လေဖြတ်ရောဂါ အမျိုးအစားများ

အဓိကအားဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါအမျိုးအစား (၂) မျိုးရှိပါသည်။

(၁) ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း

- ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောငယ်များ ကျဉ်း၍ ပိတ်ခြင်း
- နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများမှ သွေးခဲငယ်များ လာရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်း

(၂) ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပေါက်၍ လေဖြတ်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွေးသွားလာမှုရပ်ဆိုင်းသွားသည့် ဦးနှောက်၏နေရာပေါ်တွင်မူတည်၍ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထိုလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ လုံးဝမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ခြင်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း
- စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- အစာ၊ ရေ မျိုရခက်ခဲခြင်း

- ဆီးဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း
- ထိတွေ့မှုအာရုံ ပျက်ယွင်းခြင်း
- အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအားနည်းခြင်း
- စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ တက်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ

- (၁) အသက်ကြီးလာခြင်း
- (၂) အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း
- (၃) မိဘမျိုးရိုးတွင် လေဖြတ်ရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါရှိခြင်း
- (၄) ယခင်က လေဖြတ်၊ လေဖြန်း၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးခြင်း

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ရနိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

- (၁) သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- (၂) နှလုံးရောဂါရှိခြင်း (နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း)
- (၃) လည်ပင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောမကြီး ထူခြင်း၊ ကျဉ်းခြင်း
- (၄) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

- (၅) သွေးအတွင်း အဆီဓာတ်များခြင်း
- (၆) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း
- (၇) အဝလွန်ခြင်း
- (၈) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း
- (၉) ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

ဦးနှောက်အတွင်း သွေးသွားလာမှု ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားသည့်အခါ လေဖြတ်မည့် အရိပ်အယောင်လက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ကြာမြင့်၍ သွေးသွားလာမှု ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပါက ချက်ချင်းပျောက်ကွယ် သွားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို လေဖြန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အသေးစား လေဖြတ်ခြင်းဟု ခေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူပါက လေဖြတ်ခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက် ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း
- ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကား ဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း
- ရုတ်တရက် လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒဿိဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်တော့ခြင်း
- ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း
- ရုတ်တရက် ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်သည်ဟု ထင်ပါက

- (၁) မျက်နှာ (သို့) ပါးစပ် ရွဲ့နေခြင်းရှိမရှိ မျက်နှာကို ကြည့်ပါ
- (၂) လက်နှစ်ဘက်စလုံး ကိုယ်တိုင်မြှောက်နိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ လက်မြှောက်ခိုင်းကြည့်ပါ
- (၃) စကားပြောခိုင်းကြည့်ပါ။ စကားဗလုံးဗထွေးပြောနေခြင်းရှိ၊ မရှိ (သို့) သင်ပြောသောစကားကို နားမလည်ဖြစ်နေခြင်းရှိ၊ မရှိ ကြည့်ပါ။

အထက်ပါရှေ့ပြေးလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကိုတွေ့သည်နှင့် အလျင်အမြန်ဆေးကုသမှုခံယူရန် အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားရပါမည်။ အထက်ပါ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်သွားသည့်တိုင် ဆေးရုံသို့ သွားသင့်ပါသည်။ နောက်ထပ်ဖြစ်လာမည့် အမှန်တကယ် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည့် နောက်ဆုံးအခွင့်အရေးဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ ဆောင်ရွက်ရန်

လေဖြတ်ရာမှပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသူများအတွက် စနစ်တကျ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုကို စိတ်ရှည်စွာပြုစုရန် လိုအပ်သည်။

နာလန်ထူမြန်ရန် ကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူ၍ လူနာကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုမှ စိတ်ရှည်စွာ ဝိုင်းဝန်းတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ကြရမည်။

ရောဂါကြောင့် သန်စွမ်းမှု ပုံမှန်မရှိတော့သည့် ကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- သွေးချို၊ ဆီးချိုကို စနစ်တကျ ကုသပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ် မတက်အောင် ထိန်းပါ။

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အချို့ အငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ် (၅) ကြိမ်၊ တစ်ရက် နာရီဝက်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- လေမဖြတ်မီ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ အချိန် (၄) နာရီခွဲအတွင်း ကျွမ်းကျင်သူတို့၏ ထိရောက်သော စမ်းသပ်ကုသပေးမှုရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။
စောစောကုလျှင် ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကို စောစီးစွာသိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာ ကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

၈.၅ ကင်ဆာရောဂါ

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသေးငယ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းများမှာ ဆဲလ်များဖြစ်ကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်းအသေးငယ်ဆုံးဆဲလ်များမှ စတင်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ပွားများလာမှု၊ သေဆုံးမှုများကို အစီအစဉ်တကျ ဖြစ်အောင် စနစ်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ သို့သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူမမှန်သောဆဲလ်များ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့စွာ ပွားများလာခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာသည်။

ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကင်ဆာအကျိတ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကင်ဆာအကျိတ် နှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၁။ ပြန်ရည်ကျိတ်များတွင် စတင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော အကျိတ်

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါမှလာသောအကျိတ်

ယင်းနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ၎င်းအကျိတ်မှ အသားစ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်း

ကင်ဆာဆဲလ်များ ကြီးထွားလာသောအခါ အနီးအနားရှိ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ဦးနှောက်၊ အရိုး စသည့် အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျအကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါပိုးများ (ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါပိုင်းရပ်စ်ပိုး)
- အစားအသောက်များ (ဥပမာ - ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသော အစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစားအစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသားငါးများ)
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ဟော်မုန်းဆေးများ) ကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်း
- အသက်ငယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အချက်များကို လေ့လာရှောင်ရှား၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ၊ အသံအိုးကင်ဆာရောဂါ စသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် အသည်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သားအိမ်ချေးကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ချေးကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ကွမ်းစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများနှင့် အချဉ်၊ သနပ်များ (အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့် အသား / ငါးများ) အလွန်အကျွံ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်း
- ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ နာခေါင်းစည်းနှင့် မျက်လုံးအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကို တွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ယူဆရသောလက္ခဏာများ

- အချိန်အခါမဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်း
- လည်ပင်း၊ ချိုင်း၊ သားမြတ်၊ ပေါင်ရင်း စသည်တို့တွင် အလုံးအကျိတ်၊ အခဲတွေ့ရှိခြင်း

- ပျောက်သင့်သည့်အချိန်ကျော်၍ မပျောက်သောအနာများ
- ဝမ်း/ဆီး သွားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- ကြာရှည်စွာအသံဝင်ခြင်း၊ အမြဲမပြတ်ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- အစာမျိုရခက်ခဲခြင်း၊ အစာမကြေသလို၊ မစားချင်သလို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ကိုယ်ပေါ်ရှိ မှဲ့ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း

မှတ်ချက် ။ ။ ဤလက္ခဏာများ တွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီး လိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသခြင်း

- အချို့ကင်ဆာရောဂါများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာ ကုသမှုခံယူပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ရောဂါအဆင့်လွန်မှ ကုသလျှင် ပျောက်ကင်းရန်မလွယ်ပါ။
- ဆေးခြီးတိုများနှင့် မကုသသင့်ပါ။

၈.၅.၁ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ရောဂါသည် ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းဝ အရည်ကြည်ကို စစ်ဆေး၍ စောစီးစွာသိလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ အသက်(၃၅)နှစ်အထက် အိမ်ထောင်ရှိသူ အမျိုးသမီးတိုင်း ယင်းစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအရာများ

- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုဖူးသူ အမျိုးသမီးများ
- လိင်ဆက်ဆံဖက်များသူများ
- လိင်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများရှိသည့် ယောက်ျားနှင့် လိင်ဆက်ဆံသူ
- သန္ဓေတားဆေးများ ကြာရှည်စွာသောက်သုံးသူများ
- သားသမီးများများ မွေးဖူးသူများ
- ဆေးလိပ်သောက်သော အမျိုးသမီးများ
- မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းတွင် ကြွက်နို့များပေါက်ခြင်း၊ ရေယုန်ပေါက်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဖြူဆင်းခြင်း
- ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ သွေးဆင်းခြင်း
- ဆီးစပ်နှင့် ခါးနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးပါက သွေးဆင်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း
- ဆီးသွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း (ဆီးထဲသွေးပါခြင်း၊ ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း)

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှု မပြုရန်
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုပြုရန်
- လိင်ဆက်ဆံဖက် မများရန်
- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- စားသုံးသော အစားအစာတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီ နှင့် အခြားဗီတာမင် ချို့တဲ့မှုမရှိအောင် စားသုံးရန်
- ရောဂါရှိ၊ မရှိ ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။

အသက်(၂၀)နှစ်နှင့် အသက်(၆၀)နှစ်အကြား လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း တစ်နှစ် တစ်ကြိမ် (၃)နှစ်ဆက်တိုက် စစ်ဆေး၍
ရောဂါမရှိပါက နောက်ပိုင်း (၃)နှစ် တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန်လိုပါသည်။

၈.၅.၂ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ

ခံတွင်းတွင်ဖြစ်တတ်သောကင်ဆာများ

- လျှာကင်ဆာ
- လျှာအောက်ကင်ဆာ
- နှုတ်ခမ်းကင်ဆာ
- ပါးစောင်ကင်ဆာ
- သွားဖုံးကင်ဆာ
- အာသီးကင်ဆာ
- အာခေါင်ကင်ဆာ

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ကွမ်းစားခြင်း
- ကွမ်းနှင့်ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ချွန်ထက်သောသွားများဖြင့် အစဉ်အမြဲ ထိခိုက်နေခြင်း
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း
- ဗီတာမင် အေနှင့် ဗီ ချို့တဲ့ခြင်း

ခံတွင်းကင်သောရောဂါ လက္ခဏာများ

- ပါးစပ်တွင် ကျက်ရန်ခက်ခဲသောအနာဖြစ်ခြင်း
- လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာနာနေခြင်း။
- လျှာ၊ ပါး ရောင်ခြင်း
- နားကိုက်ခြင်း
- လည်ပင်းတွင် အကျိတ်စမ်းမိခြင်း
- ပါးစပ်မဟနိုင်ခြင်း
- အစာမျိုရန်ခက်ခဲခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- ကွမ်းမစားရန်
- ဆေးမဝံ့ရန်
- အရက်မသောက်ရန်
- သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရန်

၈.၅.၃ အဆုတ်ကင်ဆာ

အဆုတ်ကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ၌ အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် တတိယအများဆုံး ကင်ဆာ ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာဖြင့် သေဆုံးသူ (၅)ယောက်တွင် (၁)ယောက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့်ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပွားမှု၏ (၈၅%)မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သောသူသည် မသောက်သောသူထက် (၁၅) ဆ မှ (၂၅) ဆ ပို၍ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အရေးကြီးဆုံး အကြောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ကာလကြာရှည်စွာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်အရေအတွက်များခြင်း၊ သောက်သုံးသည့်ဆေးလိပ်တွင် ကတ္တရာနှင့် နီကိုတင်းများခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အန္တရာယ်ရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်မှု၊ ဓါတ်ပစ္စည်း၊ ဓါတ်သတ္တုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာ ပိုမိုများပြားစေပါသည်။ ဥပမာ - ကျောက်မီးသွေးဓာတ်ငွေ့၊ ကရိုမီတ်၊ နီကယ်၊ အာဆင်းနစ်၊ ဗီနစ်ကလိုရိုက်၊ မတ်စတတ်ဓါတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထွက်ပစ္စည်းများ တူးဖော်ခြင်း၊ မီးခံပြားမှုန့်နှင့် ထိတွေ့သူများသည် ဆေးလိပ်သောက်သော အလေ့အကျင့်ရှိပါက အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အဆပေါင်း(၆၀) ပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။
- မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း မိမိခင်ပွန်းသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော အမျိုးသမီး (၁၀)ယောက်အနက် (၅) ယောက်ခန့်တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။
- ယခင်က အဆုတ်တွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ဖူးသူများသည် အမာရွတ်များ ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတီဘီအမာရွတ်များမှ ကာလကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- အဆက်မပြတ်ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- သလိပ်ထဲတွင် သွေးစများပါခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- မကြာခဏ အဆုတ်အအေးမိခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိပါက ၎င်းရောက်ရှိသည့် နေရာအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြပါသည်။ (ဥပမာ - အကျိတ်များသို့ရောက်လျှင် အကျိတ်များကြီးခြင်း၊ အသည်းသို့ရောက်လျှင် အသည်းကြီးခြင်း)

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် (၁၀)နှစ်မှ အနှစ်(၂၀)ကြာတတ်၍ လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတွင် အများအားဖြင့်တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်သောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ ကလာပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်မဲ့ ပွားများသဖြင့် အကျိတ်အဖုဖြစ်လာသည်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းများ တခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများသို့ လျင်မြန်စွာ ပျံ့သွားတတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆုတ်တွင် သွေးကြောနှင့် ပြန်ရည်ကြောများ များပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်ရည်ကြောမှ ပျံ့လျှင် အကျိတ်များကြီးလာ၍ သွေးကြောမှ ပျံ့လျှင် အသည်း၊ အရိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် အခြားအဆုတ်ဘက်သို့ ပျံ့သွားနိုင်ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ရန် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းမှာ ဆေးလိပ်လုံးဝ မသောက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။



၈.၅.၄ ရင်သားကင်ဆာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ ဒုတိယအဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာဖြစ်ပါသည်။
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဖုတွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။
- ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေတွင် နာကျင်မှုမရှိပါ။

ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကျိတ်

- ၎င်းအကျိတ်များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ပျံ့နှံ့ခြင်း မပြုပါ။
- အသက်အန္တရာယ် မရှိပါ။

ရင်သားကင်ဆာအကျိတ်

နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သွေးကြော၊ ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စောစီးစွာ သိရှိကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ရန်အတွက် မိနစ် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်ပါသည်။ ရာသီလာပြီးသည့် အချိန်တွင် စမ်းသပ်ရမည်။ (အိပ်၍ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ ဖြစ်စေ စမ်းသပ်နိုင်သည်။ တစ်လတစ်ကြိမ် မှန်မှန်စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိရင်သားတွင် အကျိတ်အဖု ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းသိရှိနိုင်မည်။) ရာသီမမှန်သော အမျိုးသမီးများ လစဉ် ရက်တစ်ရက်ကို သတ်မှတ်၍ ၎င်းရက်အတိုင်း ပုံမှန် စမ်းသပ်ရမည်။

- ၁။ အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းသပ်မည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကို စမ်းရန် ယာဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံး ထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သား စမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

- ၂။ စမ်းသပ်သောအခါ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ် (၃)ချောင်းဖြင့် စမ်းပါ။
- ၃။ သေသေချာချာဖိ၍ စမ်းပါ။
- ၄။ ရင်သားကိုစနစ်တကျ လှည့်ပတ်၍ စမ်းရပါမည်။
- ၅။ ညှပ်ရိုး၏အပေါ်နှင့် အောက်တို့အပြင် ချိုင်းကိုလည်း စမ်းရပါမည်။
- ၆။ မှန်ရှေ့တွင် မိမိ ရင်သား၌ ချိုင့်နေခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအနေအထား အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိ/မရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။

ထိုသို့ကြည့်ရာ၌

- ၁။ ရင်သားနှစ်ဘက် အနိမ့်အမြင့် မတူခြင်း
- ၂။ ရင်သားပေါ်ရှိ အရေပြားချိုင့်ဝင်ခြင်း
- ၃။ ရင်သားတွင် မြင်သာသော အဖုအကျိတ်ရှိ/မရှိ
- ၄။ နို့သီးခေါင်းဝင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၅။ နို့သီးခေါင်း၏ အရေပြားတွင် ပြောင်းလဲမှု ရှိ/မရှိ
- ၆။ ရင်သားနှစ်ဘက် အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း
- ၇။ လက်မောင်းရောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၈။ နို့သီးခေါင်းမှ အရည် (သို့မဟုတ်) သွေးထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ
- ၉။ လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းအောက်တွင် အကျိတ်အဖု ရှိ/မရှိ

သံသယရှိဖွယ် အကျိတ်အဖုတွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။

၈.၆ နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ

ဖြစ်ပွားခြင်း အကြောင်းရင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- တခြားသူသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကို တစ်ဆင့်ခံ ရှူရှိုက်ရခြင်း
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း (မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့မျိုးစုံ)
- အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရှူရှိုက် ထိတွေ့ခြင်း

နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- ရေရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း
- မောပန်းလျှင် ရှိရှိမြည်ခြင်း
- ချွဲသလိပ်များခြင်း
- ရောဂါရင့်လျှင် လှုပ်ရှားလိုက်သည်နှင့် မောခြင်း
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကဲ့သို့ ဖြစ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်မဟုတ်ဘဲ နာတာရှည်ခြင်း
- ကာလကြာလျှင် နှလုံးပါထိခိုက်ခြင်း

ကာကွယ်ကုသရေးနည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်တားဆီးပါ။
- ဖုန်၊ အမှုန့်၊ မီးခိုး၊ အငွေ့များကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားပါ။

- ရောဂါဖြစ်လာလျှင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများထံ စောစီးစွာ ပြသကုသပါ။
- ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သုံးစွဲပါ။
- လိုအပ်လျှင် အောက်ဆီဂျင်ကုထုံးခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်နေထိုင်ပါ။

၈.၇ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် လေပြွန်များရောင်ရမ်းပြီး သာမန်ထက်ပို၍ တုန်ပြန်မှု များပြားမြန်ဆန်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ
- ဓာတ်မတည့်မှုများ
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် ဖုန်မှုန့် အစိုးအငွေ့များ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- လေထုညစ်ညမ်းမှုများ
- က ပ်ပါးရောဂါနှင့် အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ
- ပန်းနာဖြစ်စေသော ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုများ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- အသက်ရှူစဉ် ချိန်မြည်ခြင်း
- ချောင်းမြှောက်ဆိုးပြီး အသက်ရှူမဝခြင်း
- မောပန်းလွယ်ခြင်း
- ဖူးရှသော အနံ့ရလျှင်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင်၊ အားခွန်စိုက်၍အလုပ်လုပ်လျှင် မောကျပ်ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- ဖြစ်နေကျအချိန်တွင် ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း စသည်ဖြင့်)
- ညအိပ်ပျော်နေစဉ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ သွေးတိုးကျဆေး အချို့ သုံးစွဲလျှင် ရင်ကျပ်လာခြင်း

ကာကွယ်ကုသရေး နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်တတ်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- ဓာတ်မတည့်သော အရာများ ရှောင်ရှားပါ။ (အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့၊ အနံ့အသက်၊ ဆေးဝါး၊ အစားအစာ စသည်ဖြင့်)
- တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ပြသကာ ကုသမှုခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်ပါ။
- အခြားရောဂါများ (ဥပမာ - ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အဝလွန်ရောဂါများ) ရှိနေပါက ပုံမှန်စစ်ဆေး ကုသမှုခံယူပါ။
- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲပြီး အခြားရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်အချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်၍ ကုသမှုခံယူရာတွင် စိတ်ရှည်သည်းခံရန်လိုပါသည်။

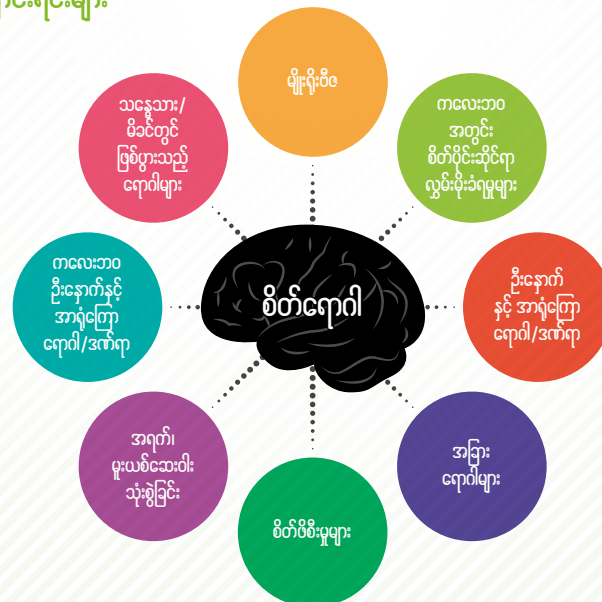
၈.၈ စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်မှာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ လူတစ်ယောက်သည် -

- စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာ မခံစားရခြင်းသာမက
- မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် မိမိ၏ အားနည်းချက်များကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်ခြင်း၊
- သာမန်တွေ့ကြုံနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်လျော ညီထွေစွာ နေထိုင် ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊
- မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက ၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသ လူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းစသည့် အခြေအနေများနှင့် ပြည့်စုံနေပါမှ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနေသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းစေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ



အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါများ

(က) စိတ်ပေါက်ပြန်ရောဂါ

စိတ်ဓါတ်ပြန်သည့် လက္ခဏာများ

- ပြောဆိုသူမရှိဘဲ သူများမကြားရသောအသံများ ကြားရခြင်း၊ သူများမမြင်သောအရာများ မြင်ရခြင်း၊ အနံ့မရှိဘဲ အနံ့များ ရတတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းမရှိဘဲ အတွေ့အထိခံစားရခြင်း
- အပြုအမူများ မူမမှန်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ တစ်ခါတရံ မလုပ်မယုက်ဘဲ ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေ တတ်ခြင်း
- သာမန်အားဖြင့် နားမလည်နိုင်သော၊ လက်မခံနိုင်သော သံသယစိတ်များ လွန်ကဲနေခြင်း
- ရောဂါဖြစ်နေသော်လည်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေကောင်းနေသည်၊ ရောဂါလုံးဝမဖြစ်ဟု ထင်နေခြင်း
- တစ်ယောက်တည်း စကားပြောနေခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်း ပြီးခြင်း၊ တစ်ဦးတည်း အကြောင်းမဲ့ ခဏခဏရယ်ခြင်း
- စကားပြောမမှန်ဘဲ အဆက်အစပ်မရှိသော စကားများပြောခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုအားနည်းပြီး ရေချိုးရန်၊ အဝတ်အစားလဲရန် အလွန်ပြောဆိုရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း
- အတွေးအခေါ်များ ချို့ယွင်းလာခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သော၊ မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်များရှိခြင်း၊ ရှင်းပြ၍မရခြင်း
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြအလုပ်များ မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ခြင်း၊ မည်သည့်အလုပ်မှမလုပ်ဘဲ အလကားနေခြင်း
- လူ့အသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ကြဉ်လာခြင်း၊ လူများနှင့်မတွေ့လိုတော့ဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်လာခြင်း

(ခ) စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာများ

- စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း
- စိတ်အားငယ်၍ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း

- စိတ်ရောဂါကိုယ်ပါ ထိုင်းမှိုင်းနေကြွေးနေခြင်း
- ညစဉ်ရက်ဆက် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် သန်းခေါင်ကျော်လျင် နိုးနေပြီး ပြန်အိပ်မပျော်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- ဝမ်းသာစရာရှိသော်လည်း မပျော်နိုင်ခြင်း
- အရာရာကို စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး အားမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်၊ ကြီးမားသောအမှားများ လုပ်ခဲ့မိသည်ဟု မှားယွင်းစွာယုံကြည်နေခြင်း
- သေကြောင်းကြံစည်ရန် စိတ်ကူးများရှိနေခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း

(ဂ) စိတ်ကြွရောဂါ

စိတ်ကြွရောဂါ လက္ခဏာများ

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| • စိတ်ရောဂါကိုယ်ပါ အထူးတက်ကြွနေခြင်း | • ကရားရေလွှတ် အဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း |
| • ဘဝင်မြင့်ခြင်း | • အလွန်အမင်းပျော်ရွှင်နေခြင်း |
| • အသုံးအပြုန်းများခြင်း | • အလှအပပြင်ဆင်မှုလွန်ကဲခြင်း |
| • ကြမ်းတမ်းစွာပြုမူတတ်ခြင်း | • အအိပ်နည်းခြင်း |
| • အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့ခြင်း | • ကာမရာဂစိတ်များခြင်း |

စိတ်ပေါက်ပြန်၊ စိတ်ကြွ၊ စိတ်ကျသောရောဂါလက္ခဏာများတွေရှိပါက

- လူနာအား ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကို အနည်းဆုံး ၆ လမှန်မှန်သောက်ခိုင်းပါ။
- လိုအပ်ပါက တစ်လတစ်ကြိမ် ဆေးထိုးခိုင်းပါ။
- စိတ်ကြွသောလူနာများကိုလည်း ၎င်းအတိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ကြွသောသူများကို မြှောက်ထိုးပင့်ကော် မလုပ်ပါစေနှင့်။
- သူတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလျှင် လူနာအခြေအနေ ပိုဆိုးရွားတတ်ပါသည်။
- စိတ်ကျနေသောလူနာများ သေကြောင်းကြံစည်မှု မဖြစ်နိုင်ရန် အိမ်သားများက ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။
- လူနာပြန်လည်နေကောင်းပါက အလုပ်ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။
- လူနာများအား လူမှုအသိုက်အဝန်းထဲသို့ ပြန်ဝင်နိုင်ရန် ကူညီပါ။
- လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံများသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပေးပါ။

(ဃ) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ လက္ခဏာများ

- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားအေးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခေါင်းကိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း
- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း
- အတွေးများပြီး ညဉ့်ဦးပိုင်း အိပ်မပျော်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဆူညံသံ မခံနိုင်ခြင်း၊ နားပူ မျက်စိရှုပ် မခံနိုင်ခြင်း

- အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း၊ ကြာကြာအာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- မဖြစ်သေးသောကိစ္စများကို ကြိုတင်တွေးပြီးပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ရောဂါတစ်ခုခု ခံစားနေရသည်ဟု ယူဆပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်များထံသို့ မကြာခဏ ပြသရခြင်း

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါလက္ခဏာများတွေရှိပါက

- လူနာ၏အခက်အခဲများကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- ဤကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်းသည် စိုးရိမ်စိတ်များမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြပေးပါ။
- လူနာအနေဖြင့် စိတ်ကိုဖြေလျှော့ထားပါက ကိုယ်ရောစိတ်ပါတောင့်တင်းနေမှုများ လျော့နည်းသွားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
- လူနာကို ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ခိုင်းပါ။ မလိုအပ်ပဲ အနားမယူပါစေနှင့်။
- ယုံကြည်ရာဘာသာရေးနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

(င) အရက်စွဲခြင်း (စာမျက်နှာ ၁၇၈ နှင့် ၁၇၉တွင် ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။)

အရက်စွဲခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း
- အရက်မသောက်ရလျှင် ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း
- နံနက်ပိုင်းတွင် အရက်သောက်တတ်ခြင်း
- အရက်မူးခဲ့ပြီး ညကအဖြစ်အပျက်များကို နောက်တစ်နေ့နံနက်တွင် လုံးဝမမှတ်မိခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း
- အရက်ကြောင့် စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း
- အရက်ကြောင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်တတ်ခြင်း

(စ) မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း

မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးလာခြင်း
- စိတ်လက်မအီမသာခံစားရခြင်း
- လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ နှေးကွေးလေးလံလာခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း
- ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုတာဝန် နှင့် အလုပ်တာဝန်များလစ်ဟင်းလာခြင်း
- ဆေးသုံးစွဲမှုလွန်ကဲသွားပါက သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းဆိုသည့် လက္ခဏာစု (၃) ခု တွေ့နိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးပြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- | | |
|--|--|
| • ယိုအန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း | • ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း |
| • ကိုယ်၊ လက်၊ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း | • မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သမီးခြင်း |
| • ချွေးထွက်လွန်ခြင်း | • ကြက်သီးထခြင်း |
| • သူငယ်အိမ်ကျယ်နေခြင်း | • ဝမ်းပျက်ခြင်း |
| • ကိုယ်အူချိန် တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်ခြင်း | • ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း |

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေး

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးသုံးစွဲသည့် လက္ခဏာများ

- မအိပ်ခြင်း၊
- သွက်လက်နေခြင်း၊ စကားများခြင်း၊
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- စိုးရိမ်စိတ်များလာခြင်း၊
- စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသကြီးခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးပြတ်သည့် လက္ခဏာများ

- ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊
- အအိပ်အနေ အစားအသောက်မမှန်ခြင်း၊
- စိတ်ကျခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊

(ဆ) ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်ကလေးသူငယ်များထက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေခြင်း (အထိုင်အထ နောက်ကျခြင်း၊ လမ်းလျှောက် နောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း)၊
- စာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ကြားရန်ခက်ခဲခြင်း၊

- မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းခြင်း၊
- အသက်အရွယ်အလိုက် မစဉ်းစား၊ မတွေးခေါ်တတ်ခြင်း
- အသက်အရွယ်အလိုက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း (သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ငယ်သူများနှင့်သာ ပေါင်းသင်းနိုင်ခြင်း)
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို မသိခြင်း၊ မရှောင်နိုင်ခြင်း)

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကလေးများ တွေ့ရှိပါက

- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (ကိုယ်တိုင်အစာစားသောက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း) လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်ရှည်ပါ။
- လွယ်ကူပြီး လက်တွေ့လုပ်နိုင်သည့်လုပ်ငန်း၊ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းများကို စီမံပြုလုပ်ပေးပါ။

(ဇ) သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း

- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် အရေးပေါ် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပင်ဖြစ်ပါသည်။
- သေကြောင်းကြံစည်လိုကြောင်း ပြောသူများကို လျစ်လျူရှုမထားပါနှင့်၊ သေကြောင်းကြံစည်ရန် ကြိုးစားမှုများသည် မတော်တဆ အောင်မြင်သွားတတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- ငြိမ်သက်လွန်းခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ခြင်း၊ အားငယ်နေပြီး သေလိုသောဆန္ဒများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း များသည် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်နိုင်ရန် အလားအလာများစွာရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုနည်း

- လူနာကို တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။
- လူနာနှင့်အတူ မိသားစုထဲမှ တစ်ယောက်ယောက် အမြဲရှိပါစေ။
- လူနာ၏ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါစေ။
- လူနာ၏ခံစားချက်များပြောပြခြင်းကို ဝေဖန်မှုမပါဘဲ ကြင်နာမှုဖြင့် နားထောင်ပါ။
- လူနာကို အားပေးကူညီပါ။
- လူနာ၏မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- ထိရောက်သော အကြံပေးလမ်းညွှန်ခြင်းများဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူလာစေရန် ကြိုးစားပေးပါ။

၈.၉ အတက်ရောက်

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက်မူမမှန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (၂၄)နာရီခြား၍ အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ်နှင့်အထက် တက်လျှင် အတက်ရောက်ဟု ခေါ်ပါသည်။

အတက်ရောက်သည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အတက်ရောက်သည်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သတိလစ်မေ့မြောက်ကာ တက်သွားခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး(သို့)တစ်ခြမ်း အကြောဆွဲခြင်း
- ပါးစပ်မှ အမြုပ်တစ်စုံ ထွက်ခြင်း
- ဆီးဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း
- မျက်လုံးသည် အများအားဖြင့်ပွင့်နေပြီး တစ်ဖက်သို့ စွေစောင်းကာ အဝေးသို့ကြည့်သကဲ့သို့ ရှိနေခြင်း
- အချို့လူများတွင် စက္ကန့် (သို့) မိနစ် အနည်းငယ်သာ တက်ပြီး အလိုလိုပင် အတက်ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်လေ့ရှိသည်။ အတက်ကျချိန်၌ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်း တွေ့ဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တက်နေသောလူနာအား အရေးပေါ်ပြုစုကုသခြင်း

ဆောင်ရန်

- လူနာအား အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်သည့်နေရာတွင် လဲလျောင်းထားပေးပါ။
- လူနာအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အရာ မှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။
- အဝတ်စခေါက်တစ်ခုကိုလူနာ၏ဦးခေါင်းအောက်တွင် ထားပေးပါ။

- အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျှော့ပေးပါ။
- အတက်ကြာမြင့်သည့်အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။
- သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် အဆင်ပြေရာဘက်သို့ ဘေးစောင်းအနေအထား လှည့်ပေးပါ။
- အတက်ကျသည့်အချိန်အထိ လူနာ၏အနားတွင်သာနေပါ။ လူနာအား အနားယူစေပါ။
- လူနာသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာတစ်စုံတစ်ခုရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျဆေးသည့်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ရှောင်ရန်

- အထိတ်တလန့် မဖြစ်ပါစေနှင့်။
- တက်နေသောလူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့်။
- လူနာ၏ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။

အတက်ရောဂါလူနာများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သိထားသင့်သောအချက်များ

- ၁။ အတက်ရောဂါသည် ဦးနှောက်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ပြုစားခံရခြင်း၊ မကောင်းဆိုးဝါးပူးခြင်း၊ ပဌာန်းဆက်၊ သိုက်ဆက်ရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ၂။ အတက်ရောဂါကို ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများနှင့် လွယ်ကူစွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ ဆောလျင်စွာ ကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အတက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ မှန်မှန်သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသဘောနှင့် ဆေးဝါးများကို တိုးခြင်း၊ လျှော့ခြင်း၊ ရပ်ခြင်းများကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- ၄။ အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင်၏ ဘဝတွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များ ရှိသော်လည်း အများနည်းတူ စာသင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ အတက်ရောဂါရှင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ပြုပြီး ကျန်းမာသည့်ကလေးများကို မွေးဖွားနိုင်ပါသည်။

- ၆။ အတက်ရောဂါရှိသူသည် အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အတက်ရောဂါရှိသူအား အလွန်အမင်းဂရုစိုက်ရန် မလိုအပ်သလို ဝိုင်းပယ်
မထားရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၇။ လူနာ၏ မိသားစုဝင်များ၊ ဆရာဝန်ဆရာမများနှင့် သူငယ်ချင်းများ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် လူနာတက်ပါက မည်ကဲ့သို့
ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဆိုသည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၈။ အတက်ရောဂါရှိသူ၏ လည်ပင်းတွင်သော့ဆွဲပေးခြင်း၊ တက်နေချိန်တွင် လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ဖိနှပ်ရှူခိုင်းခြင်း၊ ကြက်သွန်နီ
ရှူခိုင်းခြင်းစသည်တို့သည် မှားယွင်းသောကုသနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါသက်သာစေရန် အထောက်အကူ လုံးဝမပြုပါ။

၈.၁၀ နားလေးရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လူဦးရေ၏ (၁၁%) သည်နားရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပွားနေပါသည်။ ဆိုးရွားစွာနားလေးသူမှာ လူဦးရေ၏ (၄%) ရှိသည်။ အရေးကြီးသောနားလေးရောဂါများမှာ နာတာရှည် နားပြည်ယိုရောဂါ၊ သက်ကြီးနားလေးရောဂါ၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးနားလေးရောဂါနှင့် ဆူညံသံကြောင့်ဖြစ်သော နားလေးရောဂါ တို့ဖြစ်သည်။

နာတာရှည်နားပြည်ယို ရောဂါ

- (၃) လထက်ပို၍ဆက်တိုက်နာရည်ယိုခြင်း (သို့) နားပြည်ယိုခြင်း ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက် ဖြစ်တတ်သည်။
- နားလေးခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပြည်တည်ခြင်းစသည့်နှောက်ဆက်တွဲဖြစ်တတ်သည်။
- စနစ်တကျဆေးသောက်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းနိုင်ရန် တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းဆေးရုံသို့ ညွှန်ပို့ပါ။

သက်ကြီးနားလေးရောဂါ

- အသက်(၅၀)ကျော်မှ စတင်ကာ အကြားအာရုံကြောအားနည်း၍ နားလေးတတ်သည်။
- နားနှစ်ဘက်လုံးနားလေးပါက ပြောဆိုဆက်ဆံရေးခက်ခဲကာ စိတ်ဓါတ်ကျတတ်သည်။
- နားကြားကိရိယာ တပ်ဆင်ပေးရမည်။

မွေးကင်းစနင့်ကလေး နားလေးရောဂါ

- မွေးကင်းစကလေး အသားဝါရောဂါဆိုးရွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်၊ လမစေ့ခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ အချို့ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် နားလေးရောဂါဖြစ်ရသည်။
- အသက်(၆)လအောက်ကလေးငယ်များကို အသံကျယ်ကျယ်ပေးပါက တုန်ပြန်မှုရှိရမည်။ မရှိပါက စက်ဖြင့် စမ်းရန်လိုသည်။
- နားလေးကြောင်းအသိနောက်ကျခြင်း၊ ကုသမှုမခံယူခြင်းကြောင့် ဆွံ့အနားမကြားဖြစ်ရသည်။
- အသက်(၂)နှစ်မတိုင်မီ စနစ်တကျကုသပါက ဆွံ့အခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် အချိန်မီ လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုသည်။

ဆူညံသံကြောင့်ဖြစ်သောနားလေးရောဂါ

- ကျယ်လောင်သောဆူညံသံ (သို့) သီချင်းကို ကြာရှည်စွာ နားထောင်ခြင်း၊ နားကြပ်အသုံးပြု၍ သီချင်းကို ကြာရှည်စွာနားထောင်၍ နားလေးရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။
- အသံကျယ်လောင်သော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နားအကာအကွယ် အသုံးပြုရမည်။
- ကျယ်လောင်သော သီချင်းသံကို ကြာမြင့်စွာနားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၈.၁၁ မြွေအန္တရာယ်

မြွေဆိုးကိုက်သောအခါ မြွေ၏ မေးရိုးရှိကြွက်သားများက အဆိပ်အိတ်ကို ဖိနှိပ်သဖြင့် ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးသွင်းသကဲ့သို့ အဆိပ်များသည် ကိုက်သည့်နေရာအတွင်းသို့ ဝင်သွားပါသည်။ ကြွက်သားဖိအားဖြင့် ထိုးသွင်းခံရသောအဆိပ်ကို ပြန်ထုတ်ယူရန်မလွယ်ပါ။

မြွေဆိပ်သည်ကိုက်သောနေရာမှ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ သွေးပြန်ကြောငယ်များ၊ ပြန်ရည် ကြောငယ်များမှ ပျံ့နှံ့ပါသည်။ ထိုအကြောများကို အနည်းငယ်ဖိရုံမျှဖြင့် သွေးစီးခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်သဖြင့်

- (၁) မြွေကိုက်ခံရသည့်နေရာကို ရရာသန့်ရှင်းသော အဝတ်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွသုတ်ပါ။ အားဖြင့် ဖိမပွတ်ရ။ ရေအလွယ်တကူရနိုင်လျှင် ရေဖြင့်ဆေးပါ။
- (၂) အလျား(၃)လက်မ၊ အနံ(၃)လက်မ၊ အထူတစ်လက်မခွဲအရွယ် အဝတ်ခေါက်ထူထူ (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးခေါက် (သို့မဟုတ်) ရာဘာရေမြှုပ်စ တစ်ခုကို ဒဏ်ရာပေါ်တွင် တင်ပါ။
- (၃) လက်ဖမိုး ခြေချောင်းများတွင် မြွေကိုက်ခံရပါက အဝတ်ခေါက်ကို သင့်တော်ရာ အရွယ်ပြုလုပ်၍ ဒဏ်ရာပေါ်တင်ပါ။
- (၄) အဝတ်ခေါက်၏ အပေါ်တွင်ပတ်တီး (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) အားကစားပတ်တီးကို မြိရုံ တင်းရုံ (ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ နာကျင်သည့်အခါတွင် စည်းနှောင်သလောက်သာ) စည်းပါ။
- (၅) ဒဏ်ရာကိုပတ်တီးစည်းပြီးပါက ဝါးခြမ်း (သို့မဟုတ်) တုတ်ချောင်းရှည်ဖြင့် မြွေကိုက်ခံရသော ခြေ (သို့မဟုတ်) လက်တစ်ချောင်းလုံးကို ကပ်၍ ကြပ်စည်းပါ။ ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်၏ အထက်နှင့် အောက်တို့တွင် ကြိုး (သို့မဟုတ်) ပတ်တီးဖြင့် ချည်နှောင်ရမည်။
- (၆) ခြေလက်တစ်ချောင်းလုံး အရှည်ရှိသောတုတ်ချောင်း မရနိုင်ပါက ဝါးခြမ်းနှစ်ခု၊ သုံးခုကို သင့်လျော်သလို ဆက်၍သုံးပါ။
- (၇) လူနာကို လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမပြုလုပ်စေဘဲ နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးပေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ရမည်။
- (၈) ဖြစ်နိုင်ပါက မြွေသေကို တစ်ပါတည်း ယူဆောင်လာပါ။ ကိုက်သောမြွေကို သိရှိပါက မှန်ကန်တိကျသော မြွေဆိပ်ဖြေဆေးကို အချိန်မီထိုးနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုသည်။

မြွေကိုက်ခံရပါက အောက်ပါတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

- (၁) ဒဏ်ရာကို ခါးဖြင့်ခွဲခြင်း၊ မီးစဖြင့်ထိုးခြင်း
- (၂) လူနာကို အရက်တိုက်ခြင်း၊ အခြားဆေးမီးတိုများတိုက်ခြင်း
- (၃) ဆေးလိမ်းခြင်း၊ နှိပ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်း
- (၄) မြွေမီးကိုဖြတ်၍ မြိုခြင်း၊
- (၅) မြွေကိုက်ဒဏ်ရာ၏ အထက်ဖက်တွင် ကြိုးဖြင့်တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင်ခြင်းသည် ခြေလက်များ ပုပ်တတ်ခြင်းအပြင် ကြိုးဖြည်လိုက်ပါက အဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုကို လျင်မြန်စေပါသည်။
- (၆) လူနာကို လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားစေခြင်း မပြုစေရပါ။ လက်တွင် မြွေကိုက်ခံထားသူပင်ဖြစ်စေ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အဆိပ်ကို ပိုမို လျင်မြန်စွာ ပျံ့နှံ့စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

၈.၁၂ မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ ယာဉ်တိုက်မှု၊ ချော်လဲမှု၊ အမြင့်ပေါ်မှပြုတ်ကျမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား၍ ဒဏ်ရာရရှိမှု စသဖြင့် အမျိုးအမည်ကွဲပြားကြသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ဖြစ်စေသောအကြောင်းအရင်းများသည် လူကြောင့်၊ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကြောင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဟု သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကာကွယ်မှုပြုရန် ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းရင်း ၃ခုကို ထည့်စဉ်းစားရမည်။

- လူကြောင့်ဆိုရာတွင် လူ၏ကျန်းမာရေး(ရုပ်၊ စိတ်) အိပ်ငိုက်၍ ကားမောင်းခြင်း၊ နေမကောင်းဘဲ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။
- ကိုင်တွယ်သောပစ္စည်းဆိုရာတွင် ပစ္စည်းများ၏အရည်အသွေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် လိုသည်။ (ဘရိတ် မမီသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကို မောင်းခြင်း၊ အရန်အတားမရှိသော စပါးချွေလှေစက်ကို မောင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဆိုရာတွင် (ရာသီဥတုဆိုးရွား၍ ကောင်းစွာမမြင်သောအခြေအနေတွင် ကားမောင်းခြင်း၊ မိုးကြီးလွှဲလျောင်းထန်သော မြစ်ချောင်းတွင် ရေယာဉ်ဖြင့်ခရီးသွားခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)

မော်တော်ဆိုင်ကယ် ဦးထုပ်ဆောင်းရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်

မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်စီးနင်းစဉ် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရရှိမှုများကို သိသာစွာ လျော့နည်းစေပါသည်။ ဦးခေါင်း ဒဏ်ရာများနှင့် သေဆုံးမှုများကို လျော့ချပေးရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပါက ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းသည့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသူများသည် ဦးခေါင်းပိုင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြေပိုများသည့်အပြင် အဆိုပါဒဏ်ရာများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါက ဦးခေါင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် ပြင်းထန်သော ခေါင်းအတွင်းပိုင်းသာမက မျက်နှာကို ထိခိုက်နိုင်ခြေများကို သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်သည်။ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင် မေးသိုင်းကြိုးတပ်ပါ။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းပိုင်းထိခိုက်မှု ပိုများစေသည်။
- ဦးခေါင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြေကို သိသာစွာ လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ယာဉ်တိုက်မှုများကြောင့် ကုန်ကျရမည့် ဆေးဖိုးဝါးခများ (ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များ)ကို သက်သာစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးတိုင်း မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်သူ၊ လိုက်ပါစီးနင်းသူ မည်သူမဆို ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
ကားမောင်းတိုင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ပါ။

၈.၁၃ အရက်စွဲအန္တရာယ်

အရက်ကို လွန်ကျွံစွာနှင့် စွဲလန်းစွာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများမှာ အသည်း ရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း၊ အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများ

- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အချိန်၊ နာရီ၊ နေရာ၊ လူ ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ ကြောက်လန့်စရာများ မြင်ရခြင်း၊ အသံဗလံများ ကြားရခြင်း၊ ပိုးမွှားများ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ချစ်ချစ်သွားသလို ခံစားရခြင်း၊ လက်တုန်ခြင်း
- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သည့်အခါတွင် လူမရှိဘဲ နားထဲတွင် ခေါ်သံများ၊ ခြိမ်းခြောက်သံများ၊ စော်ကားမော်ကားသံများ ကြားနေရတတ်ခြင်း
- အတက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ခြင်း (ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကဲ့သို့ တက်ခြင်း)
- အရက်ကို ရှိတရက်ဖြတ်လိုက်ပါက အရက်ဖြတ် လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တတ်ခြင်း
- အရက်ငန်းဖမ်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း
- ပန်းသေ / ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း
- သားသမီးမရခြင်း
- အရက်နှင့်မတည့်သောသူများသည် အရက်အနည်းငယ်သောက်ရုံဖြင့် ရှိတရက် စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း
- မိမိ၏ဇနီးကို အထင်အမြင်လွဲမှားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ခြင်း
- အရက်ကြောင့် ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း

အထက်ပါဆိုးကျိုးများကို မခံစားရစေရန် အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း၊ အရက်ကို စွဲလမ်းစွာသောက်သုံးခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အရက်စွဲနေသူကို ကူညီကုသခြင်း

- အရက်ကြောင့် ကျန်းမာရေး ၊ လူမှုရေး ၊ စီးပွားရေး ထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးပါ။
- နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ ၊ ဆေးခန်းတွင် စနစ်တကျ စစ်ဆေး ကုသမှု ခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ ၊ ကူညီပါ။
- အရက်သောက်ထားစဉ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ယန္တရားနှင့် ယာဉ်များ မမောင်းရန် အကြံပေးပါ။
- မသောက်ရမနေနိုင် စွဲလမ်းနေသူများ ၊ အရက်ကို နှစ်ရှည်လများ ဆက်တိုက်သောက်နေသူများသည် မိမိဘာသာ မည်သည့်ဆေးမျှမပါဘဲ ဖြတ်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတို့တွင် ဖြတ်သင့်ပါသည်။ အရက်ဖြတ်ဆေးအား ဆရာဝန် ညွှန်ကြားမှသာ တိုက်ပါ။

အရက်ဖြတ်ထားသူတစ်ယောက်သည် အရက်ကို ပြန်လည်မသောက်မီစေရန် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်။

- အရက်သောက်သည့် အပေါင်းအသင်းများနှင့် မကြာခဏ တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်း
- အရက်သောက်သည့် အသိုက်အဝန်းသို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိသွားခြင်း
- ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုကို မခံနိုင်ခြင်း
- စိတ်ခံစားလွယ်ပြီး အတက်အကျ မြန်လွန်းခြင်း
- ဆုံးရှုံးခဲ့မှုများကို အမှတ်ရ ခံစားနေခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- အားလပ်ချိန်၊ အချိန်ပိုများနေသော်လည်း အချိန်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးမပြုတတ်ခြင်း

အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပွားပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံနှင့် ကုသရေးဌာနများတွင် စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါသည်။

၈.၁၄ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း အမျိုးအစား

ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းကို (၂)မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။

- (က) အငွေ့ထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးတံ၊ ပြောင်းဖူးဖက်လိပ်၊ ကွမ်းဖက်လိပ်၊ ရေပြောင်း၊ ပွတ်ချွန်၊ ဘီဒီ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။)
- (ခ) အငွေ့မထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (ကွမ်းထဲတွင် ဗမာဆေး၊ နှပ်ဆေး၊ ဆေးပေါင်းစသည့် ဆေးထည့်စားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။)

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ပါဝင်သော ဓါတ်ပစ္စည်းများ

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်း(၅၀)ကျော် အပါအဝင် ဓါတ်ပစ္စည်းပေါင်း (၄၀၀၀)ကျော် ပါဝင်သည်။

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကို အဘယ်ကြောင့် စွဲလမ်းကြသနည်း။

ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သော နီကိုတင်းဓါတ်ကို စွဲလမ်းကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နီကိုတင်း၏ စွဲလမ်းစေသော အာနိသင်ကြောင့် ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးတို့ကို စတင်စမ်းသပ် သောက်သုံးကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရ မနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစား / ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။

ဖြစ်ပွားစေသော ရောဂါများ

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အောက်ပါရောဂါ များကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- ခံတွင်းကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုး



- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း / သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း
- အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း (အဆုတ်ပွရောဂါ)
- ပြင်းထန်သည့် သွေးတိုးရောဂါ
- ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ (ခြေ၊ လက်ဖြတ်ပစ်ရသည်အထိ ဖြစ်တတ်ပါသည်)
- ပန်းသေ / ပန်းညှိုးရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသောကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါရောဂါများအပြင် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- သားပျက်သားလျှောခြင်း(ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)
- လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားခြင်း
- မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက် ပါလာခြင်း
- မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း
- ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်

- ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော လသားကလေးများ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- ကလေးငယ်များ ရင်ကြပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း
- ဆေးလိပ်ငွေ့သည် သောက်သုံးသူကိုသာမက ရှူရှိုက်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အများပြည်သူနှင့် ဆိုင်သောနေရာများ (ဥပမာ - ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ လေအေးပေးစက်တပ်ထားသော အလုံပိတ်အခန်းများ၊ ခရီးသည်တင်ယာဉ်များ စသည်) တွင် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါ။

ကျန်းမာရေးအသိရှိသူတိုင်း အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာပါ။

- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်သောကြောင့် လုံးဝ အစမပြုပါနှင့်။
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း အစမပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်း စောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။ ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဝယ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေး ကူညီပါ။

လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

၈.၁၅ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးသည်မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲရပါက အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

ဆေးသုံးစွဲလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ပြုရန်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

သမီးဝေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်များထွက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပျို့အန် / ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း

သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- စူးစမ်းလိုခြင်း၊ စမ်းသပ်လိုခြင်း
- အပေါင်းအသင်း ဆွဲဆောင်မှုကြောင့် သုံးခြင်း
- မူးယစ်ဆေးစွဲသူ အပေါင်းအသင်းဆန္ဒကို မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်း၊ အထင်ကြီးအားကျမိခြင်း
- အသိုင်းအဝိုင်းမှ ခွဲထုတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးအကြောင်း ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးစွဲရာမှ ဆက်လက်သုံးစွဲမိခြင်း
- ပင်ကိုယ်ဗီဇနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ညံ့ဖျင်းခြင်းကြောင့် သုံးစွဲခြင်း
- လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း
- မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးမပြေလည်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုးကျိုးများ

◆ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု လျော့ပါးလာခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း
- မိမိ မိသားစုနှင့် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း
- ပြင်းထန်စွာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ခြင်း

◆ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- AIDS ခေါ် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလွန်သဖြင့် မိန်းမောစွာအိပ်ပျော်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မောသွားခြင်း၊ အခန့်မသင့်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း
- ထုံနာကျဉ်နာ၊ အကြောသေရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဝက်ရူးပြန်တတ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - နှလုံးအားနည်းရောဂါ)
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - တီဘီရောဂါ)
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီနှင့် စီရောဂါ အပါအဝင် သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားတွင် အနာစိမ်းများပေါက်၍ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

◆ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- မူးယစ်ဥပဒေအရအရေးယူခံရခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်၌သိက္ခာကျဆင်းခြင်း
- မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များစိတ်ဆင်းရဲရခြင်း



- ရာဇဝတ်မှုမကင်းသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်တတ်လာခြင်း
- မူးယစ်ဆေးစွဲမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အလွယ်တကူ ပြန့်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေး (ATS)

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးဆိုသည်မှာ အက်မီဒရင်း၊ ကာဖင်းစသောဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကို အခြေခံကာ လူတို့ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Amphetamine Type Stimulants (ATS) ခေါ် စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးသည် ဗဟိုနှာခွံကြောအဖွဲ့ကို လှုံ့ဆော်သည်။

ဆေးအမျိုးအမည်များ

- အမ်ဖီတမင်း (Amphetamine)
- မက်အမ်ဖီတမင်း (Methamphetamine)
- မီသိုင်းလ်ဖင်နီဒိတ် (Methylphenidate)
- ဖင်မီထရာဇင်း (Phemetrazine)
- အက်စ်တာစီ (Ecstasy)

ယေဘုယျအခေါ်အဝေါ်များ (မက်အမ်ဖီတမင်း)

- အိုက်စ် (Ice)
- ရှဘူး (Shabu)
- ရာဘာ (Yaba)
- ရာမ (Yama)
- စပီဒ် (Speed)

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေး၏ အန္တရာယ်များ

လတ်တလောတွေ့ကြုံရမည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ

- မျက်စိသူငယ်အိမ်ကျယ်ခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း

- သွေးတိုးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးသုံးစွဲပါက သန္ဓေသားအား ပျက်စီးစေခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ မွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားသောကလေးတွင် ယင်းထသော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။
- မထင်မှတ်ဘဲ အမူအရာများ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း

လတ်တလောကြုံတွေ့ရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- စကားများခြင်း
- ရုတ်တရက်ရှားသွပ်ခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်များခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ်ဝင်ခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှား အာရုံများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ရန်လိုခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း

ရှေ့ညသုံးစွဲသူများတွင် တွေ့ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- ရှူခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းကြွက်သားမျှင်ပျက်စီးခြင်း
- ရှူရှိုက်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်ပွားခြင်း
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီ နှင့် စီ အပါအဝင် သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးအန္တရာယ် ပိုမိုများပြားစေခြင်း
- ခံတွင်းပျက်သောကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိန်ချုံးခြင်း၊ အရေပြားရောဂါဖြစ်ခြင်း
- သွားများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးကို ရှေ့ညသုံးစွဲခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည် ဆုံးရှုံးခြင်း
- မသုံးစွဲရ မနေနိုင်အောင် အလွန်အမင်းစွဲလမ်းလာခြင်း
- ရေရှည်အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန်ဝေခွဲမဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်မှုခံစားနိုင်စွမ်း လျော့ပါးလာခြင်း



- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာအခံရှိသူများသုံးစွဲလျှင် စိတ်ရောဂါဝေဒနာပိုမို ဆိုးရွားသွားနိုင်ခြင်း
- သံသယလွန် စိတ်ရောဂါခံစားရခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျ၍ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း

လူမှုရေးထိခိုက်မှုများ

- ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်နိုင်ခြင်း

ဆေးလွန်ကဲမှုလက္ခဏာများမှာ

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| (၁) သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်း | (၅) အသက်ရှူနှုန်းနေးလာခြင်း |
| (၂) စကားပြောရာတွင် မပီသတော့ခြင်း | (၆) မေ့မြောခြင်း |
| (၃) လှုပ်ရှားမှုနေးကွေးလာခြင်း | (၇) အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း |
| (၄) နှလုံးခုန်နှုန်းနေးလာခြင်း | |

မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသခြင်း

မက်သာဒုံးဆိုသည်မှာ လူတို့၏ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဘိန်းအာနီသင်ရှိ ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မက်သာဒုံးဆေးသည် ဆေးစွဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သော ဆေးမဟုတ်ပါ။
မက်သာဒုံးဆေးသည် ဆေးစွဲမှု၏ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များလျော့ချရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

မက်သာဒုံးဆေး၏ အာနိသင်များ

- ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေခြင်း
- စိတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေခြင်း
- ချောင်းဆိုးသက်သာစေခြင်း
- ဘိန်းနှင့်အာနိသင်တူညီခြင်းကြောင့် ဘိန်းအစားထိုးဆေးဝါးအား အသုံးပြုနေသော ဝေဒနာရှင်လူနာများ၌ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပပျောက်ခြင်းနှင့်အတူ ဆေးကိုတောင့်တနေသည့် စိတ်ဆန္ဒကိုလည်း လျော့နည်းသက်သာစေခြင်း
- ဆေးအာနိသင် တာရှည်ခံခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရသဖြင့် အခြားအလုပ် လုပ်ရန် အချိန်ပိုရရှိစေခြင်း

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- မူးနောက်ရီဝေခြင်း
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
- ကာမဆန္ဒလျော့နည်းခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- အာခေါင်ခြောက်ကပ်ခြင်း
- အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း

သတိပြုရန်အချက်များ

- မက်သာဒုံးဆေးကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန်သောက်ပါ။
- အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အစားထိုးကုသမှုခံယူပါ။
- မိမိနှင့်သင့်လျော်မည့် အမှန်တကယ် လုံလောက်သော ဆေးပမာဏကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ။ အရက်၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး (ဒိုင်ယာဇီပင်)တို့နှင့် ပူးတွဲရောနှောသောက်သုံးပါက ဆေးလွန်ခြင်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သောက်သုံးမိပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် မိမိသောက်သုံးမည့် ဆေးအား လုံခြုံစိတ်ချစွာ သိမ်းဆည်းပါ။

အပိုင်း
၉

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ

© UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn



၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ဤလက်စွဲအုပ်စု မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲအုပ်စု ကူးယူဖော်ပြခြင်း ရည်ညွှန်းလေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၉.၁ ကျန်းမာပျော်ရွှင် ဘဝတစ်ခွင်

ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ချို့ယွင်းမှုကင်း၍ ရောဂါဘယကင်းရှင်းယုံသာမက၊ ကိုယ်၏ ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ လူမှုရေးသုခနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

- ၁။ လက်ဆေးခြင်းအမူအကျင့်များအပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ အန္တရာယ်ကင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးပါ။ ဆီနှင့် အငန်များသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဟင်းချိုမှုန့် စားသုံးခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်သတ္တုနှင့် ပိုးမွှားကင်းစင်သည့် သန့်ရှင်းသောရေကို သောက်သုံးပါ။
- ၄။ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်နေထိုင်ပါ။
- ၅။ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသည့် သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို နေ့စဉ် မှန်မှန်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၆။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေရန် လုံလောက်စွာအနားယူပါ။
- ၇။ ဘယ်အချိန်အိပ်အိပ်၊ ဘယ်နေရာအိပ်အိပ် ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆေးစိမ်ခြင်ထောင်ဖြင့် အိပ်ပါ။
- ၈။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် သန့်ရှင်းသော ယင်လုံအိမ်သာကို သုံးစွဲပါ။
- ၉။ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ သောက်သုံးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၀။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၁။ လိင်အပျော်အပါးလိုက်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မရှောင်နိုင်ပါက ကွန်ဒုံးသုံးစွဲပါ။
- ၁၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် (ရေ၊ မြေ၊ လေ)ကို ညစ်ညမ်းစေသည့် အပြုအမူများဖြစ်သော မြေပေါ် ရေပေါ်တွင် မစင်စွန့်ခြင်း၊ စည်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ဓါတ်ငွေ့များ၊ မီးခိုးငွေ့များကို စည်းကမ်းမဲ့ စွန့်ထုတ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၁၃။ ယာဉ်အန္တရာယ်ကင်းဝေးရေးအတွက် ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။
- ၁၄။ စိတ်ဖိစီးမှုများ တတ်နိုင်သလောက် လျော့ချပါ။
- ၁၅။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို အစဉ်သတိပြု လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၉.၂ သန့်ရှင်းသောလက်

ဘကြောင့်လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးသင့်သလဲ။

လက်တွင်ကပ်ပါလာနိုင်သည့် မစင်အညစ်အကြေးအနည်းငယ် (တစ်ဂရမ်) တွင်ပင် လူတို့ကို ရောဂါဖြစ်၍ သေစေနိုင်သော -

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုး	- ၁၀ သန်းခန့်
ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုးပေါင်း	- ၁ သန်းခန့်
ကပ်ပါးရောဂါပိုးပေါင်း (ဥပမာ - သန်ကောင်၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး)	- ၁၀၀၀ ခန့်
ကပ်ပါးရောဂါပိုးဥပေါင်း (ဥပမာ - သန်ဥ)	- ၁၀၀ ခန့် ပါဝင်နေပါသည်။

ကလေးမစင်သည်လည်း လူကြီးမစင်နည်းတူ ရောဂါပိုးများပါဝင်နေပါသည်။ လက်တွင်သာမက ငွေစက္ကူ၊ တံခါးလက်ကိုင်၊ တယ်လီဖုန်းဟန်းဆက်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များတွင်ပင် လူမစင်မှ ရောဂါပိုးများစွာ ကပ်ငြိနေနိုင်ပါသည်။ ထိုပိုးများကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကြောင့် သူတစ်ပါးကိုလည်း ရောဂါရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယားစသော ရောဂါပိုးများ ထိတွေ့ထားသောလက်ဖြင့် နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်၊ မျက်လုံးများဝန်းကျင်ကို ထိမိကိုင်မိပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှင့် မျက်စိနာခြင်း စသောရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်သူ အိမ်ရှင်မအများစုနှင့် အစားအသောက် ရောင်းချသူများသည် လက်မသန့်ရှင်းမှုကြောင့် လူထောင်ပေါင်းများစွာ ရောဂါရပြီး ကပ်ရောဂါအသွင်ကူးစက်ကာ သေဆုံးနိုင်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။

လက်ကို စင်အောင်ဆေးလျှင် ဘယ်လိုအကျိုးရှိမလဲ။

- အစာနှင့် ရေထဲသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
- အလွယ်ကူဆုံးနှင့် စရိတ်အသက်သာဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ကူးစက်ဖြစ်ပွားမှုမှ လျော့ချနိုင်သည်။

လက်ဆေးနည်း

- လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေသုံးစွဲ၍ သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- လက်ဖဝါး၊ လက်ဖမိုး၊ လက်သည်းကြား၊ လက်မ၊ လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။
- သုံးရေသန့်ဖြင့် လက်ကို လောင်း၍ ဆေးပါ။

မှတ်သားရန်မှာ

- လက်ကို ရေလုံထဲမှာ နှစ်၍ မဆေးပါနှင့်။
 - တစ်ယောက်လက်ဆေးထားပြီးသော ရေဖြင့် နောက်တစ်ယောက် ထပ်မဆေးပါနှင့်။
- လက်ကို စင်အောင်ဆေးခြင်းဆိုသည်မှာ လက်ကို ဆပ်ပြာ (သို့မဟုတ် ဆပ်ပြာအစားထိုးပစ္စည်း) နှင့် သုံးရေသန့်ဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ စင်ကြယ်အောင် ဆေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

လက်ဆေးသင့်သည့်အချိန်

- အစာ မစားခင်နှင့် စားပြီးချိန်တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- အစားအစာမကိုင်တွယ်မီနှင့် မချက်ပြုတ်မီ လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- အိမ်သာအထွက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။
- ကလေးအညစ်အကြေး၊ အခြားသောအညစ်အကြေးနှင့် အမှိုက်သရိုက်များ ကိုင်တွယ်ပြီး လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးပါ။

အိမ်သာထဲနှင့် ရှေ့ဘက်အနီးအနားတွင် လက်ဆေးဖို့ ဆပ်ပြာနှင့်ရေအမြဲရှိရန်လိုအပ်ပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။

သန့်ရှင်းသောလက် ဆေးတစ်ခွက်

ကိုယ်တိုင်လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးဖို့ သတိအမြဲရှိပါ။

သူတစ်ပါးအား လက်ကို စင်အောင်ဆေးရန် သတိပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူပါ။

လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရန် အမြဲသတိရှိပါ။

၉.၃ သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေ သုံးစွဲရေး

သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေသည်

- အနည်အမှုန်ကင်းရမည်။
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသောပိုးမွှားကင်းစင်ရမည်။
- အရောင်အဆင်း အနံ့အရသာကင်းရမည်။
- ဓါတ်သတ္တုများ ပါဝင်သင့်သည့် ပမာဏထက်မပိုရ။

ရောဂါပိုးပါသည့်ရေကို သောက်သုံးမိသည့်အတွက်

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါ၊ ပိုလီယိုရောဂါ စသည့် ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သောက်သုံးရေကို ညစ်ညမ်းစေသော အကြောင်းရင်းများ

- သောက်သုံးရေကန် စတင်တည်ဆောက်စဉ်က စနစ်တကျမရှိခဲ့ခြင်း
- သောက်ရေကန်မှ ရေရယူသုံးစွဲပုံစနစ် မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း
- သောက်သုံးရေကန် သန့်ရှင်းမှုရှိစေရန် သတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးမှု မရှိခဲ့ခြင်း
- သောက်သုံးရေကန် အနီးဝန်းကျင်တွင် မစင်၊ အညစ်အကြေးနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများရှိနေခြင်း
- စနစ်တကျတည်ဆောက်ပြီးသော သောက်သုံးရေကန်များကို ရေရှည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှုမရှိခြင်း
- သန့်ရှင်းစနစ်ကျသော သောက်သုံးရေတွင်းဖြစ်စေရန်အတွက် ရေတွင်းတူးရန် မြေနေရာကို ရွေးချယ်ရာ၌ မှန်ကန်မှုမရှိခြင်း

- အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်သောနေရာနှင့် ပေ(၅၀)ဝေးကွာပြီး မြင့်သောအပိုင်းတွင်ရှိရမည်။ အထူးသဖြင့် အိမ်သာ၊ အမှိုက်သရိုက်နှင့် ရေဆိုးများ စွန့်ပစ်သည့်နေရာထက် မြင့်သော အပိုင်းတွင်ရှိရမည်။
- ရေဝပ်ရေလျှံသောနေရာ လုံးဝ(လုံးဝ) မဖြစ်စေရ။

သောက်သုံးရေကန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ

ရေ ရယူသုံးစွဲပုံစနစ်

- ရေကန်အတွင်းမှ ရေကို ရယူသုံးစွဲရန် ကန်ဘောင်ပြင်ပတွင် လက်နှိပ်တုံ့ကင် တပ်ဆင်၍ ရေကန်အတွင်းသို့ ရေပိုက်ဆက်သွယ်ကာ ရယူသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။
- ရေကန်အတွင်းသို့ လူကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက်၊ ခပ်ယူ၊ သယ်ဆောင်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။

ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း

ကလိုရင်းခါတ်ငွေ့ကို ရေထဲသို့ပျံ့နှံ့သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသည့် ပိုးမွှားများအား သေကြေပျက်စီးစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သောက်သုံးရန် သင့်လျော်သော ရေကောင်းရေသန့် ရရှိခံစားရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသော

ရေသန့်စင်ရေး နည်းလမ်းကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

- ရေတွင်းအသစ်တူးပြီးလျှင်၊ ရေတွင်းဆေးကြောပြီးလျှင်၊ ပြင်ပရေဝင်လျှင်၊ ဒေသအခြေအနေအရ ယခင်နှစ်များတွင် ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားသည့် ကာလမတိုင်မီ၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်ပွားသည် / ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု သံသယရှိသောအခါ၊ ရေတွင်းထဲသို့ ညစ်ညမ်းသော ရေဝင်ရောက်သည့်အချိန်နှင့် မိုးရွာပြီးသည့်အချိန်များတွင် ကလိုရင်းခပ်ပေးရပါမည်။
- ရေအရည်အသွေးနှင့် ရေပမာဏကိုလိုက်၍ ဆေးခပ်ပေးရပါမည်။ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- မြေသားရေကန်အတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆေးခပ်ရပါ။ သိုလှောင်ထားသော ရေသိုလှောင်ကန်၊ စဉ့်အိုး၊ ရေပုံး စသည်များသို့ ဆေးခပ်ပေးရပါမည်။ လက်တူးရေတွင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆေးခပ်နိုင်ပါသည်။

ကလိုရင်းဆေးခပ်နည်း

- ရေကန်ရှိ ရေဂါလန်ပေါင်း တွက်ချက်နိုင်ရန် ရေကန်၏ အလျား၊ အနံ (အချင်း)နှင့် ရေအနက်ကို ပေဖြင့် တိုင်းတာပါ။ ရေဂါလန်ပေါင်းကို လေးထောင့်ကန်အတွက် အလျား x အနံ x ရေအနက် x ၆.၂၅ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဝိုင်းကန်အတွက် $\frac{1}{2} \times \text{အချင်း} \times \text{အချင်း} \times \text{ရေအနက်} \times ၆.၂၅$ ဖြင့်လည်းကောင်း တွက်ရမည်။
- ကလိုရင်း (၂၅-၃၅) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါကို အသုံးပြုပါက ရေဂါလန်တစ်ထောင်လျှင် ဆေးမှုန့် အောင်စဝက်မှ တစ်အောင်စ (ဟင်းစားစတီးဖွန်း တစ်ဖွန်းမှ နှစ်ဖွန်း) နှုန်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကလိုရင်း (၆၅-၇၀) ရာခိုင်နှုန်းပါသော ဘလီချင်းပေါင်ဒါကို အသုံးပြုပါက ရေဂါလန်တစ်ထောင်လျှင် ဆေးမှုန့် ၄ပုံသုံးပုံ အောင်စမှ အောင်စဝက် (ဟင်းစားစတီးဖွန်း ဖွန်းဝက်မှ တစ်ဖွန်း) နှုန်းဖြင့် လည်းကောင်း ဆေးပမာဏကို တွက်ရမည်။
- ထို့နောက် ရေပုံးတွင် လက်နှစ်လုံး ခန့်လျှော့၍ ရေဖြည့်ပါ။ ခွက်ငယ်တစ်ခုတွင် လိုအပ်သောဆေးပမာဏကို ချိန်ထည့်ပြီး ရေအနည်းငယ် ထည့်၍ မုန့်နှစ်ရည်ကဲ့သို့ ဖြစ်အောင်မွှေပါ။ ၎င်းဆေးဖျော်ရည်အား ရေဖြည့်ထားသော ရေပုံးထဲသို့ထည့်၍ သမအောင်မွှေပါ။
- ရေပုံးကို ရေကန်ထဲသို့ (၂)ပေခန့် မြှုပ်အောင်နှစ်ပြီး နေရာအနှံ့ နိမ့်ချည်မြင့်ချည်ပြုလုပ်ပါ။ ရေပုံးကို ပြန်ဆွဲတင်ပြီး ရေပုံးထဲမှရေကို ရေကန်ထဲသို့ ဖြေးညှင်းစွာလောင်းချပါ။
- ဆေးခပ်ပြီး မိနစ်(၃၀) အကြာတွင် ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်ပါ။ အကယ်၍ ကလိုရင်း အကြွင်းအနံ့မရှိပါက

ပထမဆေးခပ်သည့် အတိုင်း ဆေးပမာဏတစ်ဝက်ခန့်ကို ထပ်ခပ်ပါ။ ကလိုရင်းအကြွင်း/ အနံ့ရှိကြောင်း သိရှိပါက ကလိုရင်း ဆေးခပ်ခြင်းပြီးမြောက်၍ အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်သည်။

သောက်ရေအိုးများတွင် အသင့်ဖျော်ထားသော ကလိုရင်းဆေးခပ်နည်း

ဘလီချင်းပေါင်ဒါဆေးမှုန့် ဟင်းစားဖွန်း(၂) ဖွန်းကို ရေ တစ်လီတာဘူးနှင့် ဖျော်ပါ။ ရေတစ်ဂါလံတွင် ၎င်းဆေးဖျော်ရည်ကြည် လက်ဖက်ရည်ဖွန်း(၁) ဖွန်းနှုန်းဖြင့် သောက်ရေအိုးထဲသို့ ခပ်၍ သုံးပါ။ ဆေးရည်ခပ်ပြီး အနည်းဆုံး (၃၀)မိနစ်ကြာပြီးမှ သောက်သုံးသင့်ပါသည်။

ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့(Chlorine residual) ရှိ/မရှိ စမ်းသပ်နည်း

- နည်း(၁) အနံ့ခံနည်း - ဆေးအသုံးမပြုသော ပုံး၊ ခွက်၊ လက်ဖြင့် ရေကိုယူ၍ အနံ့ခံစမ်းသပ်ပါ။ အနံ့ ရှိလျှင် အကြွင်းရှိသည်။
- နည်း(၂) ကလိုရင်းဆေးခပ်ပြီး ရေတွင် ပိုတက်စီယမ်အိုင်အိုဒိုက် နှစ်ခဲ(သို့)သုံးခဲ ထည့်မွှေ၍ ထမင်းရည် ထည့်လိုက်လျှင် မိုးပြာရောင် ပြပါက အကြွင်းရှိပါသည်။
- နည်း(၃) ခေတ်မီ ကလိုရင်းအကြွင်းအနံ့ စမ်းသပ်ကိရိယာများဖြင့်လည်း စမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။

ရေကန်ကိုသန့်ရှင်းခြင်း

- ရေကန်အတွင်းရှိပေါင်းပင်၊ မှော်ပင်များကို ပုံမှန်ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပါ။
- လိုအပ်လျှင် ကန်ထဲရှိရေကိုထုတ်၍ ကန်ဆယ်ရမည်။ ဆယ်ရာတွင် အောက်ခြေမြေသားမပေါက်စေရန် သတိပြုပါ။
- ထိုသို့ဆောင်ရွက်မှုများကို ဒေသခံများနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- လက်နှိပ်တုံ့ကင်မှတစ်ဆင့် ရေကန်ပြင်ပ၌ ရေကျကန်ဆောက်လုပ်၍ ရေကိုရယူသုံးစွဲပါ။

သတိပေးဆိုင်းဘုတ်

‘ရေကန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီးရေမသပ်ရ။’ ဆိုင်းဘုတ်ကို လူအများမြင်သာသည့်နေရာတွင် စိုက်ထူထားရပါမည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝပုံစံများ

၉.၄ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သန့်ရှင်းသော အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးစေသည်။ ဝမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်သည်။

မစင်မှုတစ်သင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ ရောက်ရှိခြင်း

- ယင်ကောင်သည် မစင်တွင် ပေါက်ပွားသည့် လောက်ကောင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သဖြင့် မစင်တွင်ပေါက်၊ မစင်တွင် နားကာ လူများ စားမည့် အစာပေါ် နားနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာ အရသာဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အာဟာရဘယ်လောက်ရှိရှိ ယင်နားလိုက်သည်နှင့် မစင်များပေပြီး ရောဂါပိုး ဝင်ရောက် နိုင်ပါသည်။

ရေမှုတစ်သင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ ရောက်ရှိခြင်း

- ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်သော်လည်း ရေတွင်းနှင့် ပေ(၅၀)မကွာဘဲ ဆောက်လှုပ်သော်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာသည် ရေကန်အမြင့်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော်လည်းကောင်း၊ မစင်နှင့် ရောဂါပိုးများ ရေထဲစိမ့်ဝင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
- မသန့်စင်သောရေများနှင့် အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သား၊ ငါးများကို ဆေးမိလျှင် ရောဂါရနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာသည် အရသာနှင့် အာဟာရမည်မျှပင်ရှိစေကာမူ သုံးရေ မသန့်ရှင်းပါက မစင်ထဲမှရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။

လူမှုတစ်သင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ရောက်ရှိလာခြင်း

- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့်မဆေးဘဲ အစားအစာကိုကိုင်လျှင် အစားအစာများထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာသည် အရသာနှင့် အာဟာရမည်မျှပင်ရှိစေကာမူ လက်ကို သန့်ရှင်းအောင် မဆေးပါက ရောဂါပိုးများ ဝင်ရောက်လာနိုင် ပါသည်။

အခြားနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ အစာထဲသို့ရောက်ရှိလာခြင်း

- ပိုးဟပ်၊ ပုရွက်ဆိတ်စသည့် အင်းဆက်များ၊ ကြွက်၊ ကြောင်၊ ခွေး စသည့်တိရိစ္ဆာန်များမှတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ သယ်ဆောင်လာနိုင်ပါသည်။
- မသန့်ရှင်းသော ရေနှင့်လောင်းပြီး စိုက်ပျိုးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ငါး နှင့်အခြား ရေသတ္တဝါများ၊ ကြက်၊ ငှက်နှင့်အသား၊ ဥများ၊ တိရိစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများတွင်လည်း ရောဂါပိုးများ ကပ်နေနိုင်ပါသည်။

မစင်မှုရောဂါပိုးများ အစာထဲမရောက်အောင် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- အစားအစာကို ယင်မနားအောင် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်များကို သုံးရေသန့်နှင့်သာ ဆေးကြောပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်အောင်ဆေးကြောပြီးမှ အစာနှင့် အစာထည့်မည့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ကိုင်တွယ်ပါ။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သီးနှံ၊ သားငါးများကို သန့်ရှင်းသောရေနှင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- အစားအစာများကို စားခါနီးမှ ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။
- အသား၊ ငါး၊ ဥများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်၊ ခါး၊ စဉ်းတီတုံးများကို သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သီးခြားစီထုပ်ပိုးရမည်။ (ဖြစ်နိုင်ပါက ပလတ်စတစ်အိတ်ပျော့၊ အင်ဖက်၊ ငှက်ပျောရွက်တို့ဖြင့် ထုပ်ပိုးသင့်ပါသည်။)

၉.၅ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ယင်လုံအိမ်သာဆိုသည်မှာ လူ့မစင် အညစ်အကြေးအား ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ ပိုးမွှား၊ တိရစ္ဆာန်တို့ကြောင့် လူတို့ထံ ပြန်လည်မရောက်ရှိစေရန် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်သိုလှောင် ဖုံးအုပ်ထားရှိ အသုံးပြုသောအိမ်သာမျိုးဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ယင်လုံအိမ်သာတစ်လုံးတွင် ပါဝင်သင့်သည့်အစိတ်အပိုင်းများ

၁။ အိမ်သာအဆောက်အဦး

လေဝင်လေထွက်နှင့် အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိရမည်။ သုံးစွဲသူ သက်သောင့်သက်သာရှိရမည်။ တတ်နိုင်ပါက အခိုင်အခန့် ဆောက်နိုင်ပါသည်။ ဒေသထွက်ပစ္စည်းနှင့်လည်း ဆောက်နိုင်ပါသည်။ အရှက်လုံရမည်။

၂။ အိမ်သာခွက်

ဘိုထိုင်အိုး၊ အိမ်သာကြွေခွက်၊ ပလတ်စတစ်အိမ်သာခွက်များကို သုံးစွဲရမည်။

၃။ အိမ်သာခွက်အဖုံး

အိမ်သာခွက်မျက်နှာပြင်အား ယင်မနားစေရန်နှင့် အိမ်သာကျင်းအတွင်း ယင်မဝင်စေရန် အိမ်သာခွက် အဖုံးသည် အံကျဖြစ်နေရမည်။ အဖုံး၏ လက်ကိုင်အရိုးသည် နှစ်တောင်(သုံးပေ) ခန့်ရှိရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ထားရန် လိုပါသည်။

၄။ အိမ်သာကျင်း

မိသားစုသုံးအိမ်သာအတွက် ၅ နှစ်ခန့်အသုံးပြုနိုင်စေရန် လူကြီးလက်ခတ်တစ်ဖောင်ကျော် (၈ ပေ)ခန့်၊ အချင်း နှစ်တောင် (၃ ပေ) ခန့် တူးရမည်။ မြေအောက်ရေနှီးပါက အနက်ကို ရေကြောနှင့် ခွာ၍ လျှော့တူးနိုင်ပါသည်။ မြေမာလွန်း၍ အနက်မတူးနိုင်ပါက ကျင်းခပ်ကျယ်ကျယ် အလျားလိုက် တူးနိုင်သည်။ အနက် (၄ ပေ)ခန့်ရှိသင့်ပါသည်။

၅။ အိမ်သာကျင်းအကာအရံ

နှစ်ထပ်ကျင်းဝါးခွေကို သုံးနိုင်ပါသည်။ အတွင်းဝါးခွေသည် အချင်း နှစ်တောင်(၃ ပေ)ရှိ၍ အမြင့်မှာ မြေကျင်းအောက်ခြေမှ မြေပြင် အထက် အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံးရေပြင်၏ အထက်တစ်တောင်ခန့်) ရှိရမည်။ အပြင်ဝါးခွေမှာ မြေပြင်အောက်အနက် နှစ်ပေခန့်နှင့် မြေပြင်အထက်အမြင့် တစ်တောင်ကျော် (ရေလွှမ်းသောဒေသများတွင် အမြင့်ဆုံး ရေပြင်၏

အထက် တစ်တောင်ခန့်) ရှိရပါမည်။ ဝါးခွေနှစ်ခွေကြားတွင် ဖို့မြေအား သိပ်နေအောင် ဖြည့်ပေးရပါမည်။ ဝါးကူသရွတ် ကွန်ကရစ်ခွေကို လည်းကောင်း၊ ရေတွင်းကာ ကွန်ကရစ်ခွေကိုလည်းကောင်း တတ်နိုင်သလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၆။ ဖို့မြေနှင့် အိမ်သာကျင်းအဖုံး

ဝါးခွေနှစ်ထပ်ကာရံထားသော အိမ်သာကျင်းအတွက် အဆိုပါ ဝါးခွေနှစ်ထပ်ပေါ်တွင် သစ် / ဝါးလုံးတန်းများကို ခိုင်မြဲ၍ စီနေအောင် ချည်နှောင်ပါ။ အထက်မှပလတ်စတစ်စ(သို့) ပီန့်အိတ်ခွံဖြင့် လုံခြုံအောင် ဖုံးအုပ်ပါ။ ထို့နောက်မြေကြီးကို အထက်မှအောက်သို့ လျှောစောင်းဖြစ်အောင် ဖို့ရပါမည်။ ဝါးကူသရွတ်ကျံကွန်ကရစ်ခွေနှင့် ရေတွင်းကာကွန်ကရစ်ခွေတို့အတွက် ကွန်ကရစ်ဖြင့် အဖုံးပြုလုပ်၍ ဖုံးအုပ်ရပါမည်။

မြေဆွေးကျင်းအိမ်သာ

- မစင်စွန့်ပစ်ပြီးတိုင်း မြေကြီး (သို့မဟုတ်) ပြာဖြင့် လုံအောင် ဖုံးအုပ်ရပါမည်။
- ဤသို့တစ်လွှာစီ ဖုံးအုပ်ပြီး ၁၀ လမှ ၁၂လအကြာတွင် မြေဆွေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေလောင်းအိမ်သာ

ရေရရှိသောနေရာများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

- သို့သော် သန့်ရှင်းရေးမှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ရေများများသုံးနိုင်လေလေ အနံ့သက်သာလေဖြစ်ပါသည်။

ရေသိုးကန်(Septic Tank) အိမ်သာ

ဤအိမ်သာမျိုးသည် မိလ္လာရေတွင်ပါဝင်သော ညစ်ညမ်းသည့် အရာဝတ္ထုများအား အနည်ထိုင်စေရန် လေမလိုသော ဗက်တီးရီးယားများမှ ချေဖျက်စေရန်နှင့် အနည်ရည်များ သိုလှောင်ရန်တို့အတွက် ရေလုံ၊ လေလုံကန် (အုတ်၊ ကွန်ကရစ်)တစ်ခုနှင့် အရည်စစ်ကန်တစ်ခုတို့ ပါရှိပါသည်။

အထူးသတိပြုရန်မှာ - အနှစ်ရည်များ မိလ္လာအဝင်ပိုက်အောက် ကန်အနက်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ရှိလာလျှင် စုပ်ထုတ်၍ စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးအိမ်သာသည်-

- ယင်လုံရမည်။
- အရှက်လုံရမည်။
- မစင်မှရောဂါမပြန့်ပွားစေရန် တားဆီးနိုင်ရမည်။
- အနံ့လုံရမည်။
- သန့်ရှင်းရမည်။

ဆောက်လုပ်ပြီး အိမ်သာ တာရှည်သုံးစွဲနိုင်ရန် မိသားစုတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

- မသုံးစွဲမီ ရေအနည်းငယ်လောင်းချပါ။
- သုံးပြီးလျှင် ရေဖြင့်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါ။ (ရေလုပ်မပါသော ပလတ်စတစ် အိမ်သာခွက်ဖြစ်ပါက အသုံးပြုပြီး ပြန်လည်ဖုံးအုပ်ပါ။)
- အိမ်သာကျင်းအပေါ် ရေများ စီးကျမှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- အိမ်သာကျင်းပေါ် တိရိစ္ဆာန်များ မနင်းမိအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

ယင်လုံအိမ်သာ သုံးစွဲပါက

- ယင်ကောင်နှင့် မစင်ထိတွေ့နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- မစင်မှရောဂါပိုးများ ယင်ကောင်တွင်ကပ်ပါလာကာ ယင်နားသောအစာထဲသို့ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- အိမ်သာတွင်းထဲတွင် ယင်ပေါက်ပွားနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါ။
- ယင်လုံသည်နှင့်အမျှ အနံ့လည်း လုံသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- မစင်အညစ်အကြေးများကို မမြင်ရတော့သဖြင့် စိတ်ချမ်းသာရပါသည်။

၉.၆ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ရမည့် အမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှု၊ အချိန်နှင့်အကြိမ်တို့ကို စီစဉ်ရေးဆွဲထားသည့် အစီအစဉ် အတိုင်း စနစ်တကျ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု

နေ့စဉ်လုပ်နေကျ ထိုင်၊ ထ၊ လမ်းလျှောက် စသည်များ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလိုက် လုပ်ကိုင်ရသောလှုပ်ရှားမှု၊ အားလပ်နားနေချိန်မှာ ပြုလုပ်သော လှုပ်ရှားမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းမြှင့်တင်ခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် ဆေးဝါးမပါ၊ အတုန်အကျ သက်သာပြီး မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သောလုပ်ငန်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ

ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းစေခြင်း နှင့် ရောဂါရှိသော်လည်း ကျန်းမာစွာ နေနိုင်စေပါသည်။

- (၁) နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ၊
- (၂) သွေးတိုးရောဂါ
- (၃) အဝလွန်ရောဂါ၊
- (၄) သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ
- (၅) ခါးနာရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ

- (၆) သွေးတွင် အဆီဓါတ်များခြင်း၊
- (၇) ကင်ဆာရောဂါများ
- (၈) သွေးကြောတွင်း သွေးခဲပိတ်ရောဂါ
- (၉) စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ပူပင်သောကရောဂါ
- (၁၀) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ သူငယ်ပြန်ရောဂါများ

ထို့အပြင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးတွင် သေဆုံးနှုန်းကို လျော့နည်းကျဆင်း စေသည့်အပြင် အသက်အရွယ် အိုမင်းသည်အထိ သူတပါး အကူအညီမလို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်သည့် ပျော်ရွှင် ကျန်းမာသောဘဝ ရရှိ နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သော အခြေခံအချက်များ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ငယ်စဉ်ကလေး ဘဝကစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်လာရပါမည်။
- ရောဂါရှိသော်လည်း (သို့) အသက်အရွယ်ကြီးလာသော်လည်း သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှု၊ အချိန်ကြာမြင့်မှုနှင့် အကြိမ်တို့အပေါ် မူတည်၍ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမှု ကွာခြားပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေမည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း (၄)မျိုး

၁။ သက်လုံကောင်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားအများစု ပါဝင်ပြီး အချိန်ကြာကြာ ဆောင်ရွက်ရသောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ သက်လုံကောင်းလာခြင်းဖြင့် မိမိလုပ်လိုသော အလုပ်များကို ပိုမိုလုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် နာတာရှည်ရောဂါများကိုလည်း မဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သက်လုံကောင်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

- လမ်းလျှောက်ခြင်း (ပြင်ပ / လမ်းလျှောက်စက်)
- ရွရွပြေးခြင်း၊ တာဝေးပြေးခြင်း
- စက်ဘီးစီးခြင်း
- ရေကူးခြင်း၊ လှေလှော်ခြင်း
- ဘောလုံး၊ ဘော်လီဘော၊ ဘတ်စကက်ဘောကစားခြင်း
- ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း၊ တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း
- အေရိုဗစ် ကစားခြင်း
- လှေကားအဆင်းအတက်ပြုလုပ်ခြင်း
- ခြေလျင်တောင်တက်ပြုလုပ်ခြင်း

၂။ ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း

ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ကြွက်သားများကြီးထွားသန်မာလာစေရန် ဆောင်ရွက်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့လျားလှုပ်ရှား လုပ်ကိုင်နိုင်မှုအတွက် အဓိကအထောက်အကူပြုပါသည်။ မူလချိနဲ့နေသူများအတွက် ကြွက်သားအင်အား အနည်းငယ်တိုးရုံဖြင့် အမှီအခိုကင်းစွာ လှုပ်ရှားသွားလာ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အဆီမတိုးအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် အဝလွန်ရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါတို့အတွက် ကာကွယ်တားဆီးကုသရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်း

- အလေးမ (အလေးတုံး / အလေးမစက်များအသုံးပြုခြင်း)
- စပရိန်များ / မျှော့ကြိုးများ အသုံးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- မိမိကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို အသုံးပြုသော လေ့ကျင့်ခန်းများ - ဒိုက်ထိုးခြင်း၊ ဘားတန်းခိုခြင်း၊ ထိုင်ထပြုလုပ်ခြင်း

၃။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ပျက်၍ လဲကျခြင်းစသော မတော်တဆ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းမှု နှင့်သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

- ခြေတစ်ချောင်းထောက်ရပ်ခြင်း
- ထိုင်နေရာမှ လက်ကိုင်အားပြုမသုံးဘဲ မတ်တပ်ရပ်ခြင်း
- ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ ဖနောင့်နှင့် ခြေဖျားထိပ် ထိကပ်လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ထိုက်ကျိကစားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်း ဘောလုံးပျော့များ၊ ဘုတ်ပြားများ အသုံးပြုလေ့ကျင့်ခြင်း

၄။ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း

ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်များကို ပျော့ပျောင်းစေသော လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အရိုးအဆစ်များ ပျော့ပျောင်းခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ လဲကျမှုတို့ကို ကာကွယ်တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ

- ထိုက်ကျိ
- ယောဂ
- အကြောအဆစ်များ ဆွဲဆန့်ပေးခြင်း

သတိပြုရန်

ပျော့ပျောင်းလွန်းက အဆစ်လွဲတတ်ပါသည်။ တင်းလွန်းက အကြောကြွက်သားများ ပြတ်တတ်ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရမည့်အတိုင်းအတာ

ကလေးနှင့် လူငယ်များ

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း (သို့) ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို နေ့စဉ် (၆၀) မိနစ် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက် ခန့်ပါသင့်ပါသည်။
- တစ်နေ့ (၆၀) မိနစ် ပြုလုပ်သည့်အထဲတွင် ကြွက်သားအင်အား သန်မာမှုအတွက် ကြွက်သားအုပ်စုများစွာ ပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အရိုးသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း ဥပမာ - ကြိုးခုန်ခြင်းကို အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက် ပါဝင်သင့်ပါသည်။

လူကြီး

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - တစ်နာရီ ၃မိုင်နှုန်း လမ်းလျှောက်ခြင်း)ကို တစ်ပတ်လျှင် ၁၅၀ မိနစ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက် ကြွက်သား အုပ်စုများစွာပါဝင်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် (၂) ရက်နှင့်အထက် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - ရွရွပြေးခြင်း၊ တစ်နာရီ ၅မိုင်နှုန်းနှင့် အထက်ပြေးခြင်း) ကို တစ်ပတ်လျှင် ၇၅ မိနစ်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ (၃၀) မိနစ် တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက် ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်နေ့ (၁၅) မိနစ် တစ်ပတ်လျှင် (၂) ရက်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အသက် (၆၅)နှစ် နှင့်အထက် လူကြီးများ

- လူကြီး အတိုင်းအတာအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- သို့သော် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အလေ့အကျင့် မရှိသူများနှင့် ပိုမိုအိုမင်းလာပါက ချင့်ချိန်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အသက် (၅၀) ကျော်လာပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသတိုင်ပင်ပြီး ဆောင်ရွက်ပါက ပိုကောင်းပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းကို သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများပင်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသဆောင်ရွက် နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်းနှင့်မွေးဖွားပြီးချိန်တွင်

- ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း (ဥပမာ - တစ်နာရီ ၃မိုင်နှုန်း လမ်းလျှောက်ခြင်း) ကို တစ်ပတ်လျှင် ၁၅၀ မိနစ်ခန့် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ဆောင်ရွက်နေကျဖြစ်ပါက ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတွင်

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်မည်ဆိုပါက ပြင်းထန်မှု နည်းနည်းနှင့်စ၍ ဖြေးဖြေးချင်းတိုး၍သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလတွင် ပက်လက်လဲလျောင်း ဆောင်ရွက်ရသော၊ ချော်လဲနိုင်သော၊ ဝမ်းဗိုက်ထိခိုက်နိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အချိန်မကျမီ ကလေး စောမွေးခြင်း၊
ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေးကြီးထွားမှု ထိခိုက်ခြင်း၊ မိခင်နို့ထွက်ပြောင်းလဲခြင်းတို့မဖြစ်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းထန်မှုကို ခန့်မှန်းခြင်း

သတိမူမီသောပင်ပန်းမှုနှုန်း

ပြင်းထန်မှုအတော်အသင့်

- အင်အားစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရပြီး အသက်ရှူနှုန်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်စေနိုင်သော အတိုင်းအတာ

ပြင်းထန်

- အင်အားပိုမိုစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရပြီး အသက်ရှူနှုန်း အလွန်မြန်ကာ ရင် (နှလုံး) တဒိန်းဒိန်း ခုန်စေနိုင်သော အတိုင်းအတာ

သတိပြုရန်အချက်များ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်မည် ဆိုပါက ပြင်းထန်မှု နည်းနည်းနှင့်စ၍ ဖြေးဖြေးချင်းတိုး၍သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် မူလက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူဖြစ်ပါက)
- ကြွက်သားအင်အားသန်မာမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် အသက်အောင့်မထားပါနှင့်။ သွေးပေါင်ချိန် တက်စေနိုင်ပါသည်။
- ထိခိုက်မှုကာကွယ်သော အားကစားအထောက်အကူပစ္စည်းများ သုံးစွဲပါ။ (ဥပမာ - စက်ဘီးစီးဦးထုပ်)
- ရေ များများသောက်ပေးပါ။
- ခါးကွေးဆန့်မှုပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှုများအတွက် တင်ပါးနေရာမှ ကွေးဆန့်ပါ။ ခါးမှ ကွေးဆန့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မစတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအပြီး သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။
- ပြုလုပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်မောပမ်းနွမ်းနယ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်စေသည့် အတိုင်းအတာ မဖြစ်ရပါ။



အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ

ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ် ကာလတွင်

- ယခင်မရှိခဲ့သော ဝေဒနာ တစ်ခုခု ခံစားရခြင်း
- ခေါင်းမူးဝေခြင်း
- အသက်ရှူ မဝခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲဖျားနာခြင်း
- အဆစ်အမြစ်ယောင်ခြင်း
- ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်နာခြင်း
- အူကျရောဂါဖြစ်လာခြင်း

မူလကတည်းက နာတာရှည်ရောဂါ (နှလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင် ရောဂါရှိသူများ)သည် မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော ပြုလုပ်ရမည့် လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှု အတိုင်းအတာတို့ကို သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးမှ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော ဘဝရရန် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်းထက် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများရှိခြင်းက ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများရှိခြင်းထက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဆောင်ခြင်းက ပို၍ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသောဘဝ ရရှိနိုင်ရန် လူတိုင်းအတွက် ကောင်းမွန်စိတ်ချရသော နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။
- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါရှိသူများပင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ကုသရာတွင် အထောက်အကူပေးပါသည်။

အကြံပြုချက်

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ကို ယနေ့မှစပြီး စတင်ပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပိုင်းတစ်နိုင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။

အပိုင်း
၁၀

သက်ကြီးဘိုးဘွား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

©Benny Manser | UNFPA Myanmar

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲအုပ်စုပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲအုပ်စုမှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် နည်းလမ်းများ

- သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် အာဟာရ
- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- ဆေးလိပ်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- အရက်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
- ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား
- နှလုံးရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား
- ပျော်ရွှင်တက်ကြွ သက်ကြီးဘဝ

‘သာယာပြည့်ဝ သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝ’

သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့်အာဟာရ

- သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေဖြင့် သစ်သီး၊ သစ်ဥ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သားငါးများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ဝမ်းမချုပ်စေရန်အတွက်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးသင့်သလို တစ်နေ့လျှင် **အနည်းဆုံး** ရေ(၆)ခွက်မှ (၈)ခွက် (၁၀၀၀ မှ ၂၀၀၀ စီစီ) ၂ လီတာခန့် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် သွားမကောင်းသည့် ပြဿနာရှိသဖြင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်အခါ အဝါးရလွယ်ကူစေရန် သေးနိုင်သမျှ အသေးဆုံးလှီးဖြတ်၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင် ပြင်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အစာစားလျှင် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်နှင့်အတူ အဖော်ပြုစားသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက်မှ (၅) ရက်အထိ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် (၃၀)မှ မိနစ် (၆၀)ကြာအောင် သင့်လျော်သော ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

- အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားတို့မှ ထုတ်လွှင့်နေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပေးခြင်း
- လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်း
- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးခြင်း
- ကြွက်သားများ၊ အရိုးအဆစ်များကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း

ဆေးလိပ်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် နာတာရှည် ချောင်းဆိုးရောဂါများအပြင် ကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် အရိုးပွရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့်ဆေးလိပ်သောက်သော အဘိုးအဘွားများအနေဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်နည်းလမ်းများ

- မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ခွက်၊ ဆေးလိပ်စသည်တို့ကို မြင်သာသည့် နေရာ၌ မထားရပါ။
- အဘိုးအဘွားများရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အဘိုးအဘွားများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို မိသားစုမှ ဝိုင်းဝန်းအားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်လာပါက စိတ်ပြေလက်ပျောက် တစ်ခုခု ထလုပ်ပါ။ အာရုံကို ပြောင်းပစ်လိုက်ပါ။
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပိုမိုလုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အရက်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ အရက်သောက်ပါက နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာရောဂါများဖြစ်ခြင်း၊ ခြေလက်များ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပိုမို၍ သတိမေ့လျော့လာခြင်း၊ မကြာခဏ လိမ့်ကျခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အရက်သမား သက်ကြီးဘိုးဘွားတို့အား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ကြဉ်လာပါမည်။

အရက်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ချက်များ

- မိသားစု၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများမှ ထောက်ခံအားပေးရပါမည်။
- အရက်၏ ဆိုးကျိုးများ ဆွေးနွေးပညာပေးပြီး အကျိုးအပြစ်များ ဆန်းစစ်ရပါမည်။
- တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ဆေးရုံတက်၍ အရက်ဖြတ်ပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါမည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေဖြင့် မျက်စိမှန်ခြင်း၊ နားလေးခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကြွက်သားအားလျော့နည်းမှုနှင့် အရိုးအဆစ်များ ခိုင်မာမှု ကျဆင်းလာသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အပူအအေးသိမှု ကျဆင်းလာမှုတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ပိုမိုရရှိ လာနိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- သက်ကြီးဘိုးဘွား၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်သာထင်သာသော အရောင်များသုံးရမည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သော အတားအဆီးပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားထားရမည်။
- အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရရှိအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- ဖမ်းကိုင်၊ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သော ပစ္စည်းများ၊ တန်းများ ထားပေးရမည်။
- ချော်လဲနိုင်သောဖိနပ်များကို မစီးရပါ။
- နားကောင်းစွာကြားအောင် နားဖာချေးပိတ်ဆို့မှုမရှိစေရန် မှန်မှန် နားဖာချေး ကလော်ပေးရမည်။

- မျက်မှန်ပါဝါကိုက်အောင် နှစ်စဉ်စမ်းသပ်ပေးရမည်။
- တုတ်ကောက်၊ တောင်ဝှေးသုံး၍ သွားလာရန် အားပေးရမည်။ လွဲလျောင်းနေရာ၊ ထိုင်နေရာမှ ချက်ချင်း လျင်လျင်မြန်မြန်မထရန် သတိပေးရပါမည်။ ရုတ်တရက် သွေးပေါင်ချိန်ကျ၍ လဲကျနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား

အသက်ကြီးလာသောအခါ ကင်ဆာဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ ထကြွလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာ မဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ အားနည်းလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိသက်တမ်းတလျှောက် ကြုံတွေ့ သုံးစွဲခဲ့သော ကင်ဆာဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကြောင့် သော်လည်းကောင်း ကင်ဆာပိုမိုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အသက် (၇၅)နှစ် အရွယ်တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်မှုသည် အသက် (၂၅)နှစ်အရွယ် ထက်စာလျှင် အဆ(၁၀၀) ဖြစ်ပွားနိုင်နှုန်းရှိပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အရက်ဖြတ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ကွမ်းဖြတ်ခြင်း
- ကွမ်းမစားခြင်း
- အသီးအရွက်များ များများစားခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်၍ ဘေးမဖြစ်စေသော အစားအစာစားသုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။

နှလုံးရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား

ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်တွင်းလေးလံလာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်း အောင့်လာခြင်း၊ ကျဉ်လာခြင်း၊ လည်ပင်းနှင့် မေးစေ့တဝိုက်တို့တွင် ကျဉ်လာခြင်းတို့သည် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ် / ဆေးရွက်ကြီးကို မသောက်ပါနှင့်၊ မစားပါနှင့်။
- ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများ ခံစားနေရပါက စနစ်တကျ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူပါ။
- အဆီများလွန်းသောအစာ၊ အငန်များလွန်းသောအစာများနှင့် အချိုများစွာစားသုံးခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။
- ဘာသာတရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ။

ပျော်ရွှင်တက်ကြွ သက်ကြီးဘဝ

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေနှင့် အသက်ကြီးခြင်းနှင့် အတူဖြစ်ပေါ်လာသော နာတာရှည် အခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းပြီး ပျော်ရွှင်တက်ကြွသည့် သက်ကြီးဘဝရရှိစေရန် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမည်။ အသက်(၃၅)နှစ်အရွယ်မှ စတင်ပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။

တက်ကြွ၍ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝကိုရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

တက်ကြွ၍ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝကိုရရှိစေရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါက ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသက်ကြီးရင့်မူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုများကို နှောင့်နှေးစေသည့်အပြင် အချို့သောရောဂါကုသမှုအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း

- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်အားကစားသည် သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု မြန်ဆန်စွာ ပျက်စီးနှုန်းကို လျော့ကျစေပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုကို ရရှိစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သားများ သန်မာခြင်းများအတွက် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများက ကူညီနိုင်ပြီး လဲကျခြင်းနှင့် အိပ်ရာနာများ ဖြစ်ပွားခြင်း လျော့နည်းအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါများ သက်သာစေရန်၊ အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် လေဖြတ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ မသန်စွမ်းခြင်းများတွင် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှု ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သည့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် နှလုံးနှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း၊ သွေးတိုးကျစေခြင်း၊ သွေးတွင်းရှိ အဆီများနေခြင်းများကို လျော့ကျ စေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်၏ လုပ်ငန်းများ ကောင်းမွန်လာစေခြင်း၊ အရိုးပွခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများ သန်စွမ်း ပျော့ပျောင်းလာခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ထို့အပြင် စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုတို့ကို လျော့နည်းစေပြီး မိမိနှင့် သက်တူရွယ်တူများကိုလည်း တွေ့ဆုံ၍ အတွေ့အကြုံများ ဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်ကာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် လေ့ကျင့်ခန်း လုံးဝမပြုလုပ်သင့်သော အခြေအနေများ

- တုပ်ကွေးရောဂါ ခံစားနေရချိန်
- ဖျားနာချိန်
- ရင်ဘတ်အောင့်သည့်အချိန်
- သွေးခုန်နှုန်းပုံမှန်မဟုတ်သည့်အချိန်
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါများ ဖြစ်နေသည့်အချိန်
- နှလုံးလှုပ်ရှားမှု မမှန်ကန်သည့်အချိန်
- အစာကို ဗိုက်ပြည့်အောင်စားပြီးအချိန်



ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ကြီးဘိုးဘွားများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။

- ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဆောင်ရွက်ရမည်၊ ချက်ချင်းပြင်းထန်စွာ မပြုလုပ်ရ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ရုတ်တရက်ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်၍ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ ခုန်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် (၃၀)ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ဆောင်ရွက်ရမည်။ (ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ဆောင်ရပါ။) လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် မိနစ်(၃၀) လုပ်ဆောင်ပါက သက်ကြီးဘိုးဘွားများအတွက် လုံလောက်ပါသည်။
- ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ မဆောင်ရွက်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို သေချာစွာ ပြုလုပ်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်နေရာနားတွင် သောက်ရေ လုံလောက်စွာ ထားရှိရမည်။
- ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုအခြေအနေများဖြစ်သည့် ပူလွန်းသည့်အချိန်၊ ပတ်ဝန်းကျင် လေထုမြောက်သွေ့နေသည့်အချိန်၊ အေးလွန်းသည့် အချိန်၊ လေပြင်းများ တိုက်ခတ်သည့် အချိန်များတွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် အလွယ်ကူဆုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

- ၁။ တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ၂။ ရွရွလေးပြေးခြင်း
- ၃။ ထိုက်ကျိကစားခြင်း
- ၄။ ဖြည်းညင်းစွာ အေရိုးဗစ်ကစားခြင်း
- ၅။ ရပ်လျက်စက်ဘီးနင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သီးသန့်မပြုလုပ်နိုင်ပါက

- ၁။ အိမ်တွင်လေ့ကားတက်ဆင်းခြင်း
- ၂။ ပန်းခြံရှင်းခြင်း၊
- ၃။ အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်း
- ၄။ ကခြင်း (မြန်မာအက၊ အနောက်တိုင်းအက)
- ၅။ ကလေးများ (သားသမီး၊ မြေး) များနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင်အဖြစ်များသော သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ရေး

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် အပေါ်သွေး 140 mmHg နှင့် အထက်ကျော်လျှင် သို့မဟုတ် အောက်သွေး 90 mmHg ကျော်လျှင် သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း
- အဆီနှင့်အငန်ကို လွန်ကဲစွာ စားသောက်ခြင်း
- ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်နှင့်အမျှင်ဓာတ် စားသုံးမှုနည်းပါးခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများပြားခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

သွေးတိုးရောဂါ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သွေးပေါင်ကျတတ်သော အခြေအနေများ

အချို့သော အသက်ကြီးသူများမှာ အစာစားပြီးစချိန်တွင် သွေးပေါင်ကျတတ်ပါသည်။ 5 mmHg မှ 20 mmHg အထိကျနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အစာပူပူစားပြီးချိန်၊ အရက်သောက်ပြီး စချိန်တို့တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးပေါင်ကျခြင်းမှာ (၂) နာရီမှ (၃) နာရီ အထိ ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ သွေးပေါင်ချိန်ရာတွင် သတိပြု ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များ

သွေးပေါင်ချိန်သည်အခါ လူနာကို အတန်အသင့် အနားယူချိန်ပေးပြီး နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ်အထက် တိုင်းယူသင့်ပါသည်။ သက်ကြီးဘိုးဘွား ဆေးခန်းများတွင် ထိုင်လျက်သွေးပေါင်ချိန်သာမက မတ်တပ်ရပ်လျက် သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းယူခြင်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် သွေးပေါင်ကျခြင်းကိုသတိပြုနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ သွေးကျဆေးများပေး၍ သွေးတိုးချိန်ညှိရာတွင် မတ်တပ်ရပ်လျက် အချိန်တွင်ရှိသော သွေးပေါင်ချိန်ကိုပါထည့်သွင်း စဉ်းစားမှ ပိုမိုထိရောက်စွာ ကုသနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ချိန် သွေးပေါင်ချိန် လျော့ကျခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် မူးနောက်ခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လဲကျခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကုသမှုခံယူနေစဉ်တွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပါ။
- ဆားအငန်ဓါတ်ကိုလျော့စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအသောက်များကို စားသုံးပါ။
- ပုံမှန်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- တတ်နိုင်ပါက အရက်ဖြတ်ပါ။

အပိုင်း
၁၁

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ



©UNICEF Myanmar | 2015 | Thengi Soe

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြခြင်းကြောင့် ရည်ညွှန်းမေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁၁.၁ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များလည်း ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များအား အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(က) မိုးလေဝသနှင့် ရာသီဥတုဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်း
- မိုးသည်းထန်ခြင်းကြောင့် လျှပ်တစ်ပြက်ရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မြစ်ရေကြီးခြင်းနှင့် မြို့ပြရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- မိုးသီးကြွေခြင်း
- မိုးကြိုးပစ်ခြင်း
- လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်း
- အပူလှိုင်း၊ အအေးလှိုင်းဖြတ်ခြင်း
- မိုးခေါင်ရေရှားခြင်း

(ခ) မြေမျက်နှာပြင်ဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ငလျင်လှုပ်ခြင်း
- မြေပြိုခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း
- တောမီးလောင်ခြင်း
- မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်း

- မြေနိမ့်ဒေသများရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ကမ်းရိုးတန်းဒေသပင်လယ်ဒီရေလွှမ်းမိုးခြင်း
- ဆူနာမီရေလှိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်း

(ဂ) ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- ကူးစက်ရောဂါကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားခြင်း
- အင်းဆက်ပိုးမွှားကျရောက်ခြင်း
- ဇီဝလက်နက်များ

(ဃ) မတော်တဆမှုများနှင့် စက်မှုနည်းပညာဆိုင်ရာဘေးအန္တရာယ်များ

- မီးလောင်ခြင်း
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ ယာဉ်မတော်တဆမှုများ
(ဥပမာ - ခရီးသည်တင်ယာဉ်၊ ရထားတိမ်းမှောက်ခြင်း၊ ရေယာဉ်နှစ်မြုပ်ခြင်း၊ လေယာဉ်ပျက်ကျခြင်း)
- မိုင်းတွင်းနှင့် အဆောက်အဦးပြိုကျခြင်း
- ဓာတုစက်ရုံများနှင့် နျူကလီးယားဓာတ်အားပေးစက်ရုံများ ပေါက်ကွဲခြင်း
- ဓာတုလက်နက်နှင့် နျူကလီးယားလက်နက်များ

(င) လူမှုရေးနှင့် လက်နက်တိုင်ပင်ပစ္စည်းများ

- စစ်ပွဲများ
- အကြမ်းဖက်မှုများ
- လူမှုအဓိကရုဏ်းများ

ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သိထားသင့်သည့် အချက်များ

ဘေးအန္တရာယ်များတွင် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များရှိသကဲ့သို့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲသော ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိပါသည်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းကဲ့သို့သော အချို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် လေဆင်နှာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များမှာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲပါသည်။

ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရနိုင်သောဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲနားထောင်သင့်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မိုးလေဝသသတင်းများကို မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ သတိပေးချက်များနှင့်အတူ အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ ထုတ်ပြန်ပေးလျက်ရှိသဖြင့် အဆိုပါ မိုးလေဝသသတင်းများကို အမြဲမပြတ် နားထောင်ပြီး ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် မိမိဒေသအတွင်း ဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းများကို ဦးစီးဆောင်ရွက်နေသော ဒေသခံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဦးစီးဌာနနှင့် အခြားဌာနဆိုင်ရာ / အဖွဲ့အစည်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- ၁။ မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်များကို သတိပြုပါ။
- ၂။ ကျန်းမာရေးအသိပညာများ၊ ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်များကို ဂရုပြုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ၃။ ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီကတည်းက အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာ၊ အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေနှင့် အခြားလိုအပ်သည်များ ကြိုတင်စုဆောင်း ပြင်ဆင်ထားရှိပါ။
- ၄။ သန့်ရှင်းသော သောက်သုံးရေနှင့် အစားအစာများကိုသာ စားသုံးပြီး တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- ၅။ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပူးပေါင်းကူညီပါ။

၁၁.၂ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

လူအများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းမှာ ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် တိုက်ရိုက်ခံစားရနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးအဆောက်အဦများ ပျက်စီးသွားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ကိုယ်တိုင်ဘေးအန္တရာယ်ဒဏ် ခံစားရနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများ ယာယီရပ်ဆိုင်းသွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် ကာလကြာရှည်သော ဘေးအန္တရာယ်များ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းများ အချိန်မီဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၌ လူအများ ခိုလှုံနေရသော အခြေအနေများ၌ အောက်ဖော်ပြပါ နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

- သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ အစရှိသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသူများ ဆေးပြတ်လပ်ခြင်း၊ ဆေးကုသမှု မရရှိနိုင်ခြင်း တို့ကြောင့် ရောဂါများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာ - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကူးစက်ရောဂါများ၊ ဝက်သက်ရောဂါ၊ အရေပြားယားနာရောဂါများ၊ ခြင်္သေ့တစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ စသည်များ) ပိုမိုကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းနှင့် ကပ်အသွင်ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့သော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ခံစားရနိုင်ခြင်း
- ပုံမှန် သုံးစွဲနေကျ ပဋိသန္ဓေတားဆေး ထိုးနှံ / သောက်သုံးခြင်းများ ပြတ်လပ်သွား၍ မလိုလားဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြင်း၊ လုံခြုံမှု မရှိ၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံရမှုများနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ရောဂါများ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေများ၌ ပြည်သူများအား အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရန်မှာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှာလည်း ပိုမိုအရေးကြီးသဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဂရုပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ဦးစားပေး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများ

- ၁။ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သည့် မိုးလေဝသသတင်းများနှင့် သတိပေးချက်များ၊ ကျန်းမာရေးဌာန အဆင့်ဆင့်မှ ထုတ်ပြန်သည့် သတိပေးချက်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်
- ၂။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စဉ်များတွင် ရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်းနှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေး စခန်းများ၌ ယာယီဆေးခန်းများ၊ ရွေ့လျားဆေးခန်းများဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်
- ၃။ ကူးစက်ရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်ပွားမှုများအား စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု၍ အထက်အဆင့်ဆင့်သို့ အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီ သတင်းပို့ရန်
- ၄။ ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး / ထိုးနှံနေသည့် မိမိဒေသမှ ကလေးငယ်များရောက်ရှိ နေနိုင်သည့်နေရာများအား စုံစမ်း၍ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေး / ထိုးနှံနိုင်ရေး စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် ယာယီကယ်ဆယ်ရေးစခန်းအပါအဝင် မိမိရပ်ကွက် / ကျေးရွာအတွင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးလုပ်ငန်းများအား ဆောင်ရွက်ရန်
- ၅။ တီဘီရောဂါကုဆေး သောက်သုံးနေသူများနှင့် အေအာတီ (ART) ဆေးဝါးသောက်သုံးနေသူများ ရောက်ရှိနေသည့် နေရာများအား စုံစမ်း၍ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှု မရှိစေရေးစီစဉ်ဆောင်ရွက်ရန်
- ၆။ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ယင်လုံအိမ်သာသုံးစွဲရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးနှင့် ခြင်နှင့် ခြင်လောက်လန်းနှိမ်နင်းရေးစသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ရောဂါကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးလုပ်ငန်းများအား ဒေသခံအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ပြည်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်
- ၇။ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုစာရင်းများကို ကနဦးသတင်း၊ နောက်ဆက်တွဲသတင်းနှင့် အပြီးသတ်သတင်းများဖြင့် အချိန်နှင့် တစ်ပြေးညီအဆင့်ဆင့် တင်ပြရန်
- ၈။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိ ပြည်သူများအားအောက်ဖော်ပြပါ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး သတိပေးနှိုးဆော်ချက်အတိုင်း ကျန်းမာရေး အသိပညာများ ဖြန့်ဝေပေးရန်

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သော ဒေသများရှိ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာရေးသတိပေးနှိုးဆော်ချက်

- ၁။ မိုးလေဝသသတင်းများ၊ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်များနှင့် ကျန်းမာရေးသတိပေး နှိုးဆော်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ ဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီအချိန်ကတည်းက အစားအစာ၊ သောက်သုံးရန်နှင့် ပုံမှန်သောက်သုံးနေဖြစ်သည့် ဆေးဝါးများ၊ ပဋိသန္ဓေ တားဆေးများ စသည်တို့အား အသင့်ကြိုတင် စုဆောင်းထားရှိပါ။ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုရှိပါက ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဆက်သွယ်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။
- ၃။ တာဝန်ရှိသူများ၏ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း မိုးဒဏ်၊ လေဒဏ်ခံနိုင်သော အဆောက်အဦးတွင် နေထိုင်ပါ။
- ၄။ ရာသီဥတုနှင့် လျော်ညီပြီး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။
- ၅။ ရေမျောစာများ၊ အမှည့်လွန်အစာများ၊ ယင်နားစာများ မစားပါနှင့်။ အစားအစာများ ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ၆။ ရေသန့်ဆေးထုတ် / ကလိုရင်းဆေး ခပ်ထားသောရေ (သို့မဟုတ်) ကျိုချက်ထားသော ရေကိုသာသောက်သုံးပါ။
- ၇။ ယင်လုံအိမ်သာကို စနစ်တကျသုံးစွဲပါ။
- ၈။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားဆောင်ရွက်ပါ။ အစားမစားမီ၊ အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုမီ၊ အိမ်သာ သွားပြီးတိုင်းနှင့် အညစ်အကြေး ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။
- ၉။ အမှိုက်များကို မြေမြှုပ်ခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း၊ အမှိုက်ပုံကို ထုံးဖြူးခြင်း စသည်ဖြင့် အမှိုက်သရိုက်များကို စနစ်တကျစွန့်ပစ်ပါ။
- ၁၀။ ခြင်ကိုက် မခံရအောင် ဂရုပြုနေထိုင်ပါ။ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ခြင်ထောင်ဖြင့်သာ အိပ်စက်ပါ။ ပိုးလောက်လန်း၊ ခြင်နှိမ်နှင်းရေး လုပ်ငန်းများ (ဖုံး၊ သွန်၊ လဲ၊ စစ်) တွင် ပူးပေါင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၁။ မြွေဆိုးအန္တရာယ်၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှုအန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အန္တရာယ်များအား ဂရုပြုပါ။
- ၁၂။ ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ရာဒေသများ၌ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုမှ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- ၁၃။ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် အဆုတ်ရောဂါ၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၊ မြွေဆိုးအန္တရာယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုစသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အကယ်၍ဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ / ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံတွင် ပြသပါ။

၁၁.၃ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး

နေရာသီတွင် ရာသီဥတုပြောင်းမှုကြောင့် ချွေးထွက်လွန်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုများပြားလာပါသည်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ဖောရောင်ခြင်း၊ မိတ်နှင့်ယားနာများထွက်ခြင်းနှင့် ကြွက်တက်ခြင်းစသည့် ရောဂါဝေဒနာများအား ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုအပြင် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် မူးမေ့ခြင်းတို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်ကာ ပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာပါက အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်းအထိ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- ပျို့ခြင်း (သို့) ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ကြွက်သားများ ကြွက်တက်ခြင်းနှင့် အားပျော့ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း
- ခေါင်းမူးနောက်ခြင်း
- မူးမိတ်ခြင်း
- နုံးချိခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း

ရောဂါပိုမိုပြင်းထန်ဆိုးရွားလာ၍ အပူဒဏ်ကြောင့် သတိလစ်ခြင်း (Heat Stroke) ခံစားရပါက အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအား ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- အရေပြားပူ၍ ခြောက်သွေ့ခြင်း (သို့) ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- သတိလစ်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အလွန်အကျွံမြင့်တက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အပူဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်

- ၁။ ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါအခံရှိသူများအနေဖြင့် နေ့လည် နေ့ခင်းအချိန်တွင် အရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာများတွင် နားနေပါ။
- ၂။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် ပင်ပန်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃။ ပူပြင်းသည့်နေရောင်အောက်တွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန်၊ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါကလည်း အရိပ်လုံလောက်စွာရနိုင်သည့် ထီး၊ ဦးထုပ်များ ဆောင်းသွားပါ။ အရိပ်ရ အေးမြသည့်နေရာများတွင် ခေတ္တအနားယူခြင်းကိုလည်း မကြာခဏပြုလုပ်ပါ။
- ၄။ အလင်းပြန်သော အဖြူရောင်(သို့မဟုတ်) အရောင်ဖျော့သော ပွပွချောင်ချောင်ချည်ထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၅။ နေပူထဲမှ ပြန်လာပြီးချက်ချင်းရေချိုးခြင်းနှင့် မနက် (၁၀) နာရီမှ ညနေ (၅) နာရီအထိ လွင်တီးခေါင်ပြင်၊ မြစ်ကမ်းနား၊ ရေချိုးဆိပ်များ၌ အဝတ်လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းစသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၆။ အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရစေနိုင်ပြီး ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုပြင်းထန်စွာခံစားရနိုင်သဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၇။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရေနှင့် ဓာတ်ဆားဓာတ်များဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်ကို လုံလောက်အောင် သောက်သုံးပါ။
- ၈။ မိတ်နှင့် ယားဖုများထွက်ပါက ရေအေးဝတ်ကပ်ခြင်း၊ သနပ်ခါးလိမ်းခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသော လူနာအားအရိပ်ရအေးမြ၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင်ထားရှိခြင်း၊
ရေနှင့်ဓာတ်ဆားရည်များ သောက်သုံးစေခြင်း၊ လူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် အမြန်ကျဆင်းစေရန် နဖူး၊ လည်ပင်း၊ ချိုင်းကြား (၂) ဖက်နှင့်
ပေါင်ခြံ (၂) ဖက်တို့အား ရေအေးပတ်တိုက်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဦးစွာဆောင်ရွက်၍
နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

အပူဒဏ်အန္တရာယ်ခံစားရသောလူနာအားတွေ့ရှိပါက အောက်ပါအတိုင်း အရေးပေါ်ရှေးဦးပြုစုပါ။

- ၁။ လူနာအား အရိပ်ရအေးမြသော နေရာ(သို့) လေပန်ကာ ရှိသောနေရာ (သို့) လေအေးပေးစက်ရှိသောအခန်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။
- ၂။ လူနာအား နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။ အရိပ်ရသည့် နေရာသို့ ပို့ဆောင်ပါ (သို့မဟုတ်) အရိပ်ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ ပို့ဆောင်နေစဉ် (သို့) ဆရာဝန်/ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်ပြသရန် စောင့်ဆိုင်းနေစဉ် အောက်ပါအချက်များအား ဆောင်ရွက်ပါ။
- ၃။ လူနာ၏ ခြေရင်းဘက်အား မြှင့်ထားပေး၍ ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ထားပါ။
- ၄။ လူနာ၏ အဝတ်အစားများအား ချွတ်ပေးပါ။
- ၅။ လူနာကောင်းစွာ သတိရနေပါက ရေအေးအေး တိုက်ပေးပါ။
- ၆။ လူနာ၏ကိုယ်ပေါ်သို့ ရေအေးအေး ဖြန်းပေးပါ။
- ၇။ လူနာ၏လည်ပင်း၊ ရှိုင်းနှစ်ဖက်၊ ပေါင်ခြံနှစ်ဖက်တို့အား ရေအေးအေး(သို့) ရေခဲရေ စိမ်ထားသော အဝတ်များဖြင့် ရေပတ်အုပ်ပေးပါ။
- ၈။ လေပန်ကာ ရှိပါက လူနာအား ပန်ကာလေမှုတ်ပေးပါ (သို့)ယပ်ခပ်ပေးပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ အရေးပေါ် ရှေးဦးပြုစုခြင်းများအား ဦးစွာဆောင်ရွက်၍ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်ပြသ၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

၁၁.၄ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အညွှန်းကိန်းမြင့်မားစွာရှိနေသည့် အချိန်များတွင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ် ပိုမိုကျရောက်နိုင်ပါသည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် နေလောင်ခြင်း၊ အသားအရောင်ညိုမဲလာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ထိတွေ့မှုကာလကြာသောအခါ မျက်စိတိမ်စွဲခြင်း၊ အရေပြားများ အရွယ်မတိုင်ခင် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ခုခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်ခြင်းစသည့် ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ၁။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်မြင့်မားစွာ ကျရောက်နိုင်သည့် နံနက်(၁၀) နာရီမှ ညနေ (၄)နာရီခန့် အတွင်းတွင် နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၂။ အပြင်ထွက်ရန် လိုအပ်ပါက မိမိအသားကို နေရောင်ခြည်နှင့် တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေရန် မျက်နှာ၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးတို့ပါ လုံခြုံသော ထီး၊ ဦးထုပ် စသည်တို့ကို ဆောင်းသွားပါ။
- ၃။ အဝတ်လွတ်ကင်းနေသောလက်၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးစသည့်နေရာများကိုသနပ်ခါးထူထူ(သို့) SPF ၁၅+ ပါဝင်သော နေရောင်ခံလိမ်းဆေးကို နေရောင်ခြည်ထဲမထွက်မီ(၁၅) မိနစ်ခန့် ကြိုလိမ်းပါ။ နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတစ်ခါလိမ်းပြီး (၂) နာရီကြာပြီးတိုင်း တစ်ခါထပ်၍ လိမ်းပေးပါ။
- ၄။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် မျက်စိကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို (၉၉%)အထိ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် နေကာမျက်မှန်ကို တပ်ဆင်သင့်ပါသည်။
- ၅။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အလွယ်တကူမဖောက်နိုင်သော ချည်သားထူထူပွပွ အဝတ်အထည်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၆။ ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အန္တရာယ်ကို ပိုမိုခံစားရနိုင်သဖြင့် အထူးဂရုပြုဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၇။ ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်၏ဆိုးကျိုးများကို ပိုမိုထိခိုက်ခံစားရနိုင်သဖြင့် လူကြီးမိဘများအနေနှင့်
 - အသက်တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များကို နေပူထဲသို့ ခေါ်ဆောင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။
 - ကလေးများကို အရိပ်ထဲတွင်သာ ကစားစေပါ။
 - ကလေးငယ်များအနေဖြင့် အပြင်ထွက်ရန်လိုအပ်ပါက အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

အပိုင်း
၁၂

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ စံပြအချက်အလက်များ



© Marilyn Barbone | Dreamstime.com

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁၂.၁ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

- ၁။ သတ္တုရည် - သစ်ပင်၏ အရွက်၊ အပွင့် ၊ အသီး၊ အခေါက်၊ အမြစ်တစ်မျိုးမျိုးကို ထောင်းထု ကြိတ်ညှစ်ရသော အရည်
- ၂။ ပြုတ်ရည် - အပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်စသည့် အစိတ်အပိုင်း လက်တစ်ဆုပ်စာ (၃ ကျပ်သား၊ ၅ ကျပ်သား) အား ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၃) လုံး(၂၄) ကျပ်သား။ ၃၀၀ CC ထည့်၍ ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်လုံး (၁)လုံး၊ (၈ ကျပ်သားခန့်)။ ၁၀၀ CC ကျန်သည်အထိ ကျိုထားသော အရည် (သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ ရသော ဆေးရည်)
- ၃။ ပဉ္စငါးပါး - သစ်ပင်၏ အခေါက်၊ အသီး၊ အပွင့်၊ အရွက်၊ အမြစ် ဟူသော ဆေးဖက်ဝင် အစိတ်အပိုင်း (၅) မျိုး
- ၄။ အမှုန့် - သစ်ပင်၏ ပဉ္စငါးပါး တစ်မျိုးမျိုးကို အခြောက်လှန်း၍ နူးညံ့သော ဆေးမှုန့်များရရှိသည် အထိ ထောင်းထု ကြိတ်ယူရရှိသော အမှုန့်
- ၅။ အခေါက် - သစ်ပင်၏ ပင်စည်မှ ရသော အခေါက်
- ၆။ အမြစ်ခေါက် - သစ်ပင်၏ အမြစ်မှ ရရှိသော အခေါက်
- ၇။ ဖွန်း - လက်ဖက်ရည်ဖွန်း (၅ မီလီလီတာ)
- ၈။ ပန်းကန်လုံး - ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည် သောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး
- ၉။ အကြမ်းပန်းကန်လုံး - ရေခွေးကြမ်း၊ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းသောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ပန်းကန်လုံး (၈ ကျပ်သားခန့်)။ ၁၀၀ CC
- ၁၀။ ရေခွေး - ကျိုက်ကျိုက်ဆူအောင် မီးဖြင့် အပူပေးထားသောရေ
- ၁၁။ တစ်ကြိမ် - တစ်ခါသောက် ပမာဏ
- ၁၂။ လက်တစ်ဆုပ်စာ - များသောအားဖြင့် ဆေးဖက်၌ အသုံးပြုသောအရွက် လက်တစ်ဆုပ်စာ ပမာဏ၊ အလေးချိန်အားဖြင့် ၃ ကျပ်သားမှ ၅ ကျပ်သားထိ
- ၁၃။ နို့စို့ကလေး - မွေးစမှ တစ်နှစ်အထိ

- ၁၄။ ကလေး - အသက်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် အထိ (တစ်နှစ်မှ ဆယ့်နှစ်နှစ်ထိ)
- ၁၅။ လူကြီး - အသက် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ် အထက်
- ၁၆။ အမှုန့်ပြုလုပ်ပုံ - အပင်ကြီးများ၏ ပဉ္စငါးပါးအား နေပူတွင်လည်းကောင်း၊ အပင်ငယ်များအား နေရိပ်တွင်လည်းကောင်း၊
ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ထားသော အမှုန့်
- ၁၇။ သွေးရည် - ဆေးဖက်ဝင်အပင်၏ အသီးခွံအခေါက်၊ အမြစ်စသည်တို့အား ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ရသော အရည်
- ၁၈။ ဆေးပမာဏ - (၁) ပဲသား = (၁) ဂရမ်

၁၂.၂ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ ဝယ်ယူသုံးစွဲရာတွင် ပြည်သူများ သတိပြုကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည့် အချက် (၁၀)ချက်
တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၏ တံဆိပ်ပတ်၊ ဘူးပတ်၊ ဘူးချိုးများတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော အချက် (၁၀) ချက်မှာ-

- (၁) ဆေး၏ အမှတ်တံဆိပ်
- (၂) ဆေး၏ အမည်
- (၃) ဆေးတစ်ဖုံတွင် ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများ
(ဆေးဖော်စပ်ရာတွင် ပါဝင်သော ပရဆေးပစ္စည်းများကိုသိရှိနိုင်)
- (၄) သုံးစွဲနိုင်သော ရောဂါများ
(ဖော်ပြထားသော သုံးစွဲနိုင်သော ရောဂါများနှင့် မိမိခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများ ကိုက်ညီမှု ရှိ/မရှိကို သေချာစွာ
ဆန်းစစ်ပြီးမှသာ သုံးစွဲရန်)
- (၅) သုံးစွဲရန် ဆေးပမာဏ
(လူကြီးသောက်သုံးရန် ဆေးပမာဏ၊ ကလေး (အသက်အပိုင်းအခြားအလိုက်) သောက်သုံးရန်ဆေးပမာဏ)

- (၆) တိုင်းရင်းဆေးဝါး မှတ်ပုံတင်အမှတ် - TMR 000000 (MMYY)
(ဆေးဝါး မှတ်ပုံတင်ထားခြင်း ရှိမရှိ သိနိုင်၊ ဂဏန်းခြောက်လုံးသည် မှတ်ပုံတင်အမှတ်စဉ်ဖြစ်ပြီး MMYY သည် မှတ်ပုံတင်သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့် လနှင့်နှစ်ကို ဖော်ပြပါသည်)
- (၇) ထုတ်လုပ်ရက် - MFD / Mfd – MM/YY
(ဆေးဝါး၏ လတ်ဆတ်မှုကို သိရှိနိုင်)
- (၈) ကုန်ဆုံးရက် - EXP / Exp – MMYY
(သက်တမ်းလွန် ဆေးဝါး ဖြစ် / မဖြစ် သိရှိနိုင်)
- (၉) ထုတ်လုပ်မှု အပတ်စဉ် - LOT / Lot
- (၁၀) ပင်ရင်း - (ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရာ နေရာလိပ်စာကို သိရှိနိုင်)

အထက်ပါအချက် (၁၀)ချက်အပြင် တိုင်းရင်းဆေးဝါးဖော်စပ်သည့် ပရဆေးကုန်ကြမ်းအပေါ် မူတည်၍ အချို့ဆေးဝါးများတွင်

- သုံးစွဲရန်မသင့်သောသူများ (ဥပမာ-ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ ကလေးငယ် စသည့်)နှင့်
- သုံးစွဲရန်မသင့်သော ရောဂါများ (ဥပမာ-သွေးတိုး၊ ဆီးချိုသွေးချို စသည့်)

၁၂.၃ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်းလာ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများ

အိပ်ရာထမှုသတိပြု

- နေမထွက်မီ (၂) နာရီခန့်အလို၊ အိပ်ရာထရာ၏။
- ရှေးဦးစွာ ရတနာသုံးပါးကို အောက်မေ့၍ ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုရာ၏။
- လေ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို မအောင့်မချုပ် သွားရာ၏။

ခံတွင်းသန့်စင် စိတ်ကြည်လင်

- တြိကဋျတ်သုံးပါး (ချင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်)ကို ပျားရည်နှင့်ဖြစ်စေ၊ သိန္ဓောဆားကို ဆီနှင့်ဖျော်၍ဖြစ်စေ သွားကိုပွတ်တိုက် ပြီးလျှင် လျှာကိုခြစ်၍ မျက်နှာသစ်ရ၏။

မျက်နှာသစ်ပေး ကျန်းမာရေး

- ရေအေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် သွေးအန်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းကျခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝက်ခြံ၊ မှဲ့၊ တင်းတိပ်၊ ညှင်းဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်၏။
- ရေခဲဖြင့် မျက်နှာသစ်ခြင်းသည် လေ၊ သလိပ်ကို ပယ်၏။ မျက်နှာနု၏။ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းကို ပယ်၏။

စောစီးမနက် ရေတစ်ခွက်

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် ညဉ့်ဦးယံက ခပ်ထားသော ရေကို တစ်ဖန်ခွက် သောက်ရာ၏။
- မြင်းသရိုက်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းချုပ်နာ၊ နူနာ၊ အဆီခဲနာ၊ ဆီး ဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ သွေးနာ၊ သည်းခြေနာ၊ မျက်စိနာ၊ လေ၊ သလိပ် သည်းခြေတို့ကြောင့် အနာတို့ကိုနိုင်၏။ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ချမ်းသာစွာ အသက်ရှည်၏။

ဆီ နံ့သာမွေး လိမ်းကျံပေး

- ဦးခေါင်းဆံပင်တို့ကို ဆီမွေးလိမ်းခြင်းသည် ကုဏ္ဍိအလုံးစုံတို့ကို ပြည့်ဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိ ကြည်လင်သန့်ရှင်းစေ၏။ ဦးခေါင်း၌ ရောဂါမဖြစ်နိုင်။ ဆံပင်များခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ နက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။
- ပန်းတို့ဖြင့် ထုံအပ်သော ဆီမွှေး၊ နံ့သာဆီဖြူ၊ ကရမက် အစရှိသော ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ကို လိမ်းနယ်ခြင်းသည် လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ နှလုံးနာ၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အားကြီး၏။ အထူးအားဖြင့် ဦးခေါင်း၊ နား၊ ခြေထောက်တို့၌ အမြဲလိမ်းနယ်အပ်၏။
- ဖျားစ ခုနစ်ရက်အတွင်း အဖျားသစ်မည်၏။ အဖျားသစ်ရှိသူ၊ အစာမကြေသူ၊ ဝမ်းကျသောသူ၊ အန်သောသူ၊ ဝမ်းချုပ်ပြီးစ ဖြစ်သော သူတို့ကို ကိုယ်ကို ဆီ မလိမ်းအပ်။

ယဉ်တွဲလိုက်နာ ရေနှင့်အစာ

- အစာအလယ်၌ ရေသောက်လျှင် ဝမ်းမီးတောက်၏။
- အစာအဆုံး၌ ရေသောက်လျှင် ဝမ်းမီးပွား၏။
- ဝသောသူသည် အစာ၏ အလယ်၌ ရေသောက်အပ်၏။
- အစာမစားခင် ရေသောက်လျှင် လူပိန်၏။ ဝမ်းမီးပျက်၏။

သင့်တော်ချိန်ခါ အိပ်စက်ရာ

- နေ့၌ အိပ်ခြင်းသည် လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ သလိပ်ပျက်၏။
- သည်းခြေ လေပျက်တတ်သော၊ နေ့တာရှည် (ကဆုန်၊ နယုန်၊ ဝါဆို၊ ဝါခေါင်) ကာလ၌ နေ့တွင် အိပ်ရာ၏။ အခြားဥတု၌ မအိပ်ရာ။
- အပင်ပန်းခံပြီးသူ၊ မေထုန်မှီဝဲပြီးသူ၊ ခရီးပင်ပန်း၊ ကိုယ်လက်နွမ်းနယ်သူ၊ ဝမ်းသက်သူ၊ ဘေးထိုးရင်၌ ရင်ဘတ်နာသူ၊ ပန်းနာရှိသူ၊ ရေငတ်နာရှိသူ၊ ဓာတ်အား ခွန်အားကုန်ခမ်းသောသူ၊ သလိပ်ကုန်ခမ်းသော သူငယ် / သူအို၊ သေရည်အရက် ယစ်သောသူ၊ ညအိပ် မပျော်သူတို့၊ နေ့အချိန်အခါ၌ အိပ်ရာ၏။ ဤမှတစ်ပါးသောသူတို့ နေ့တွင် မအိပ်ကောင်း။ နေ့တွင်အိပ်ခြင်း၊ ည၌တွင် မအိပ်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတည်း။
- ရှောက်၊ သခွားရွက်မှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် နယ်၍ အိပ်ခါနီးအခါ လျက်ခြင်းသည် ချမ်းသာစွာ အိပ်ပျော်၏။

ထမင်းစားပြီး ချိန်ခါမှတ်သားရာ

ထမင်းစားပြီး၍

- ရပ်သောသူတို့သည် အားကြီးကုန်၏။
- စကြာန်သွားသောသူသည် အသက်ရှည်၏။
- အိပ်သောသူသည် ဝ၏။
- ပြေးသောသူသည် အသက်တို၏။

အဟုန်ဆန္ဒ မဟန့်တားရ

- အရောင်ရှိသော ဝတ္ထုကို မျက်စိဖြင့် မကြည့်အပ်။
- ညဉ့်အခါ၌ နွားနို့ချဉ်ကို မစားအပ်၊ ဆားမပါသော အစာကို မစားအပ်၊ ပဲနောက်ဟင်း၊ ပျားရည်၊ ထောပတ် မပါသော သကြားတို့ကိုလည်း မစားအပ်။
- ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်သွားလိုခြင်း၊ လေလည်လိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးလိုခြင်း၊ ချေဆတ်လိုခြင်း၊ အန်လိုခြင်း၊ ကြို့ထိုးလိုခြင်း အစရှိသော အဟုန်တို့ကို မတားမြစ်အပ်၊ မအောင့်အပ်။

၁၂.၄ ဥတုနှင့် ဓာတ်စာ

ဥတုငယ် (၆) ပါး

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများတွင် အပူ၊ အအေးတူသော နှစ်လလျှင် ဥတုတစ်ခု၊ တစ်နှစ်လျှင် ဥတုငယ် (၆) ခု ပိုင်းခြားထားသည်။ ဥတုငယ် (၆) ပါး၌ လိုက်နာရန်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်အချက်များကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းသုခကို ရရှိစေနိုင်သည်။



၁။ ဝဿနဥတု (ဝါဆိုလ၊ ဝါခေါင်လ)

လိုက်နာရန်

- အချို့၊ အဆိမ့်၊ အငန်၊ အချဉ် အရသာများ စားသုံးခြင်း၊ အစာကြေလွယ်သည့် အစပ်၊ အခါး၊ အရသာများ စားသုံးခြင်း
- ကျည်း၊ ကုန်း၊ သတ္တဝါအသားကို စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစေးမရှိသော အစာစားခြင်း
- တက်သော အေးသော ဆေးအစာစားသုံးခြင်း

၂။ သရဒဥတု (တော်သလင်းလ၊ သီတင်းကျွတ်လ)

လိုက်နာရန်

- အချို့၊ အဆိမ့်၊ အခါး၊ အဖန်၊ အငန်အရသာရှိသော အစာ
- နွားနို့၊ သကြား၊ ဂျုံ၊ ပဲနောက်၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ကုန်းသတ္တဝါ အသား၊ ငှက် စသည်တို့ကို စားသုံးခြင်း
- ဝမ်းနှုတ်ခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ရေသတ္တဝါအသားစားခြင်း
- နွားနို့ ချဉ်သောက်ခြင်း
- သေအရက်၊ ပုန်းရည်၊ မတ်ပဲ၊ နှမ်း၊ အပူအစပ် အဆီအစေးမရှိသော အစာများ စားသောက်ခြင်း
- နေ့အခါ အိပ်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း။

၃။ ဟေမန္တတု (တန်ဆောင်မုန်းလ၊ နတ်တော်လ)

လိုက်နာရန်

- အဆီအစေးများသော အစာ၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာများ စားသောက်ခြင်း
- နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ သကြား၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ပျားရည်၊ ချင်းခြောက်နှင့် ကြစုသီး စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစေးမရှိသော အစာ၊ ကြေလွယ်သော အစာ၊ ခါးသော အစာ၊ အဖန်၊ အစပ် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း
- စားနိုင်သည်ထက်လျော့၍ စားသောက်ခြင်း

၄။ သိသိရူတု (ပြာသို၊ တပို့တွဲ)

လိုက်နာရန်

- အဆီအစေးများသော အစာ၊ အချို၊ အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာများ စားသောက်ခြင်း
- နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဆီ၊ သကြား၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ပျားရည်၊ ချင်းခြောက်နှင့် ကြစုသီး စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစေးမရှိသော အစာ၊ ကြေလွယ်သော အစာ၊ ခါးသော အစာ၊ အဖန်၊ အစပ် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း
- စားနိုင်သည်ထက်လျော့၍ စားသောက်ခြင်း

၅။ ဝသန္တတု(တပေါင်းလ၊ တန်ခူးလ)

လိုက်နာရန်

- ကြွေလွယ်သော အစာ၊ အစပ်၊ အပူ၊ အငန်၊ အခါးအရသာရှိသော အစာများ စားခြင်း၊
- ထောပတ်သုပ်၍ ကင်သော အသားကို စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အေး၍ ကြေခဲသော အစာ၊ အဆိမ့်၊ အဖန် အရသာရှိသော အစာစားခြင်း၊

၆။ ဂိမ္မဥတု (ကဆုန်လ၊ နယုန်လ)

လိုက်နာရန်

- အဆီအစေးများသော အစာ၊ ချိုဆိမ့်သော အရသာ၊ အေးသော ဖျော်ရည်၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ ကရေကရာ၊ ထောပတ်၊ နွားနို့၊ ကောက်ကြီးဆန်၊ ကုန်း သတ္တဝါသား စသည်တို့ကို စားခြင်း

ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အဆီအစေးမရှိသော အစာ၊ ပူသောအစာ၊ အစပ်၊ အချဉ်၊ အငန်အရသာရှိသော အစာစားခြင်း

၁၂.၅ ဂျောဂါအလိုက် အသုံးပြုနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ

၁။ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောဂျောဂါ

- နန္ဒင်း** - အမှုန့်ကို တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက် သကြားရည်။ ပျားရည်။ ရေနွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- ကွမ်း** - ကွမ်းရွက် (၃) ရွက်၊ ဆားအနည်းငယ်၊ ထန်းလျက်(၂)လုံးရော၍ ပြုတ်ခါပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်ခန့်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။

- ဖန်ခါး** - အသီးမှုန့်တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် ရေခဲခွေးဖြင့် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- ဆီးဖြူသီး** - အသီးမှုန့်တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပါ။
- မင်းကွတ်သီး** - အခွံမှုန့် တစ်ကြိမ်ဖွန်းတစ်ဝက် (သို့မဟုတ်) အခွံသွေးရည် (၁) ဖွန်း၊ ရေခဲခွေးဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- အုန်းစိမ်းရည်** - လိုအပ်သော အချို့ဓာတ်နှင့် ဓာတ်ဆားများ ပါဝင်သဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

- ရာတန်စေ့** - ရာတန်စေ့ အဆန် (၅) ဆန်ကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ (သို့မဟုတ်) အစေ့ခြောက်မှုန့် တစ်ကြိမ် ဖွန်းတစ်ဝက် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၃) သောက်ပါ။ (အချို့လူနာများတွင် မူးမော်တတ်ပါသည်)
- ရှားစောင်းသင်္ကနိတ်** - အရွက်သတ္တုရည်တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း (သို့မဟုတ်) အရွက်နု (၅) ရွက် ရေခဲခွေးဖျော၍ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။ စားပါ။
- ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)** - အရွက်နု (သို့မဟုတ်) အသီးနုပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် (၅) ဖွန်း တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- မီးကွင်းဂမုန်း** - အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၂) ဖွန်း၊ သကြားနှင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။
- ငုခေါက်** - ငုခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် (၁) ဖွန်း၊ ပျားရည် (၂) ဖွန်းနှင့် ရော၍ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပါ။

၃။ သန်ကောင်ရောဂါ (သန်လုံးကောင်)

- နာနတ်သီး** - (လူကြီး) အသီးအလတ်စား (၃၀ ကျပ်သားခန့်အရွယ်) တစ်နေ့ (၁) လုံး (၃) ရက်စားပါ။
(ကလေး) အသီး၏ တစ်ဝက် (၁၅ ကျပ်သားခန့်) တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် (၃) ရက်စားပါ။
နာနတ်သီးညှစ်၍ ရသော အရည်လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။
- ပေါက်ပွင့်** - အပွင့်ကိုသုတ်၍ တစ်ကြိမ်စားလျှင် (၆) ပွင့် ၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ရက်စားပါ။
- ဘောစကိုင်း(အဝေရာ)** - အရွက် လက်တစ်ဆုပ် (၅) ကျပ်သားခန့်ကို တို့စရာအဖြစ် (သို့မဟုတ်) သုတ်၍ တစ်နေ့ (၁) ကြိမ် (၃) ရက်စားပါ။

ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်

သဘောစေ့

- အရွက်သတ္တုရည် (၂) ဇွန်း၊ ပျားရည် (၁) ဇွန်းနှင့် ရော၍ တစ်ကြိမ် (၃) ဇွန်း၊ တနေ့ (၂) ကြိမ် (၃) ရက်သောက်ပါ။
- အမစေ့မှာ အာနိသင်ပိုမိုထက်မြက်ပါသည်။ တစ်ကြိမ် (၂) စေ့မှ (၇) စေ့သောက်ပါ။ အစေ့ကို ထောင်း၍ ထန်းလျက်ဖြင့်လည်း ကျွေးနိုင်သည်။

၄။ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်ရောဂါ

ကွမ်း

- အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၂) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။

ဖီယာရွက်ထူ

- အရွက်သတ္တုရည်တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက် သောက်ပါ။

ပင်စိမ်း

- အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ ထန်းလျက်။ သကြား။ ပျားရည်ဖြင့် (၅) ရက်သောက်ပါ။

မှားကြီး

- အရွက်သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သကြား။ ပျားရည် ဖြင့် ရော၍ (၅) ရက်သောက်ပါ။

၅။ ရာသီပျား (တုပ်ကွေးရောဂါ)

ချင်း

- ချင်းပြုတ်ရည်တစ်ကြိမ် (၆) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ (၅) ရက်သောက်ပါ။

ကွမ်း

- အရွက်သတ္တုရည်တစ်ကြိမ်တစ်ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃)ကြိမ်(၅) ရက်သောက်ပါ။

ဒန္တသုခ

- ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ်၊ (၆) ဇွန်း ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။

၆။ လေထိုးလေအောင်

နွယ်ချို

- အမှုန့်တစ်ကြိမ်ဇွန်းတစ်ဝက်၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။ (သွေးတိုးရောဂါ၊ အဖောရောဂါရှိသူများ သောက်သုံးရန် မသင့်။)

အကြောပေါင်းတစ်ထောင်

- ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ် (၃) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။ ပဉ္စငါးပါးအမှုန့် တစ်ကြိမ် ဇွန်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် (၅) ရက်သောက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ

- ကြက်သွန်ဖြူ (ဗမာ) (၃) ဥမှ (၅) ဥ မီးဖုတ်၍ စားပါ။

၇။ သွေးတိုးရောဂါ

ဒန့်သလွန်

- အရွက်စိမ်းသတ္တုရည် တစ်ကြိမ် (၂) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ်ခန့် သောက်ပါ။

ကေရာဇ်

- အမြစ်ခေါက်မှုန့် တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် သောက်ပါ။

ကြက်သွန်ဖြူ

- တစ်နေ့ သာမန် ဥတစ်လုံး အရွယ် (၃) ဥခန့် ထမင်းနှင့် တို့မြုပ်၍ စားပေးပါ။

အကြောပေါင်းတစ်ထောင်

- ပဉ္စငါးပါးအမှုန့် တစ်ကြိမ် (၁) ဇွန်း၊ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် သောက်ပါ။

သံပုရာ

- သံပုရာသီးတစ်လုံးအား ထက်ခြမ်းခွဲ၍ ရေနွေးကျိုက်ကျိုက်ဆူ ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် (၂) နာရီမှ (၃) နာရီထိ စိမ်၍ ၎င်းအရည်ကို သောက်ပေးပါ။

၈။ ဆီးချိုရောဂါ

ကြက်ဟင်းခါးသီး

- အသီးမနုမရင့် သတ္တုရည် တစ်ကြိမ် အကြမ်းပန်းကန်တစ်ဝက် တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

ဗေဒါ

- အပွင့် ပြုတ်ရည်ကို တစ်ကြိမ် ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး၊ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

သိကြားမကိုင်း

- အရွက်ခြောက်မှုန့် ပြုတ်ရည် တစ်ကြိမ်ကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်၊ အစာမစားမီ နေ့စဉ်သောက်ပါ။

၉။ ပွေးရောဂါ

ပွေးမယ်ဇလီ

- အရွက်သတ္တုရည်ဖြင့် ပွေးပေါက်သော နေရာ တစ်နေ့ (၃) ကြိမ် လိမ်းပါ။

တမာ

- တမာခေါက်၊ အကိုင်း၊ အရွက်ပြုတ်ရည်ဖြင့် အနာအား ဆေးပါ။ အရွက်ခြောက်ပြာချ၍ အုန်းဆီဖြင့် လိမ်းပါ။

၁၀။ ဝဲရောဂါ

ဆိတ်ဇလူး

- အရွက်ပြုတ်ရည်။ သတ္တုရည်ဖြင့် အရေပြားယားယံနာများကို လိမ်းပါ။

ရွက်ကျပင်ပေါက်

- အရွက်သတ္တုရည်။ အရွက်ကို ပြာချ၍ သံပုရာရည်။ အုန်းဆီဖြင့် တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လိမ်းပါ။



၁၁။ သွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါ

- လေးညှင်းပွင့်** - တစ်ပွင့်၏ လေးပုံတစ်ပုံ (အပွင့်မှုန့်) ကို သွားနာတွင် သိပ်ပေးပါ။(သို့မဟုတ်) လေးညှင်းဆီတစ်စက်မှ နှစ်စက်ကို သွားနာတွင် ထည့်ပေးပါ။
- ဒန္တသုခပင်** - ပဉ္စငါးပါးလက်တစ်ဆုပ်ကို ရေလက်ဖက်ရည် ပန်းကန်တစ်လုံးထည့်၍ တစ်ဝက်ကျန်အောင် ပြုတ်ပြီး တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် (၂) မိနစ် ငုံထွေးပါ။
- တမာ** - အရွက်အနည်းငယ်ကို ပြုတ်၍ ပြုတ်ရည်ကို (၂) မိနစ်ခန့် ငုံထားပြီးနောက် ထွေးထုတ်ပါ။ တနေ့ (၃) ကြိမ်ပြုလုပ်။

၁၂။ မျက်စိနာရောဂါ

- မန်ကျည်းပင်** - အခေါက်ကို ရေစင်စွာဆေး၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ ရေဖြင့် မပျစ်မကျဲ သွေးပြီး နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မျက်စိပတ်လည်ကို လိမ်းပေးပါ။
- ခန်းတောက်မြစ်** - ရေဖြင့် ပျစ်ပျစ်သွေး၍ မျက်စေ့ပတ်လည် လိမ်းပါ။ တစ်နေ့ (၂) ကြိမ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ကွမ်းရွက်** - ကွမ်းရွက်စိမ်းကို မျက်စိပတ်လည် ကပ်ပေးနိုင်သည်။
- ရှားစောင်းလက်ပပ်** - ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် အနည်းငယ်ကို မျက်စိပတ်လည်တွင် အုံခြင်း၊ လိမ်းပေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၁၂.၆ မီးဖိုချောင်သုံး ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ

၁။ ကြက်သွန်နီ

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Allium cepa* L.

မျိုးရင်း - Alliaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Onion

အသုံးပြုပုံ

- ကြက်သွန်နီသည် ဆီးကို ကောင်းစွာသက်စေသည်။ သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေသည်။ အပူကို ငြိမ်းစေနိုင်သည်။
- ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ ဆီးကျပ်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း တို့အတွက် ကြက်သွန်နီကို ပါးပါးလှီးကာ ရှောက်ရည်ဖြင့် ဆမ်းစားရသည်။
- ကြက်သွန်နီသည် မီးယပ်သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေနိုင်သော အာနိသင်ရှိသဖြင့် အမျိုးသမီးများ မီးယပ်သွေးပေါ်ချိန်တွင် ကြက်သွန်နီ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားသောက်သင့်သည်။
- ကြက်သွန်နီကို ရှာလပတ်ရည်သဖွယ် ပြုလုပ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် နှာစေးနှာပိတ်ခြင်း၊ ပန်းနှာရင်ကျပ်နှင့် အဆုတ်အအေးမိခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။
- ကြက်သွန်နီကို ရှားစောင်းလက်ပပ်နှင့် ယိုအဖြစ် ထိုးစားပါက သွေးအားကို တိုးပွားစေပြီး ခွန်အားကို ဖြစ်စေပါသည်။

၂။ ကြက်သွန်ဖြူ

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Allium sativum* L.

မျိုးရင်း - Alliaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Garlic



အသုံးပြုပုံ

- ကြက်သွန်ဖြူသည် အဆီကိုကျစေနိုင်သဖြင့် နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါက သွေးတိုးရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်သကဲ့သို့ သွေးတိုးရောဂါကို သက်သာစေသည်။
- ကလေးများ လေဆန်နာဖြစ်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို မီးဖုတ်ကျွေးရသည်။ အအေးမိ၊ အဆုတ်ပွရောဂါ၊ တုပ်ကွေးဖျားကို သက်သာစေသည်။
- ကြက်သွန်ဖြူသည် ရောဂါပိုးများကို သေစေနိုင်သဖြင့် အဆုတ်တီဘီရောဂါများတွင် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။
- လိမ်းဆေးအဆီအဖြစ် နှမ်းဆီနှင့် လေးညှင်းတို့နှင့် ရောစပ်၍ ကျိုချက်လိမ်းပြီးလျှင် ကိုယ်လက်အကိုက်အခဲနှင့် နားကိုက်၊ နားပြည်ယိုခြင်းကိုသက်သာစေသည်။
- ကြက်သွန်ဖြူကို ကြာရှည်စားသုံးလျှင် ဆံပင်ကို နက်စေ၍ သုတ်ကို ပွားစေသည်။ ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှုနည်းပါးစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်စားသုံးနိုင်သည်။
- ကြက်သွန်ဖြူဥတစ်လုံးကို အပ်နှင့်ဖောက်၍ ပျားရည်တွင်စိမ်ထားပြီး နေ့စဉ်စားသုံးပါက အိပ်ပျော်စားဝင် အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်။
- စမုန်နက်၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လင်းနေ၊ ကြောင်ပန်းရွက် ဆတူယူ၍ အမှုန့်ပြုကြိတ်ကာ ပဲဝက်ခန့် အလုံးပြုလုပ်၍ ထားပါ။ ၎င်းဆေး (၂) လုံးမှ (၃) လုံးထိ တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အစာအိမ်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

၃။ ခရမ်းချဉ်

ရက္ခဗေဒအမည် - *Lycopersicon esculentum* Mill.

မျိုးရင်း - Solanaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Tomato

အသုံးပြုပုံ

- မျက်စိအမြင်အားနည်းခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီးအရည်ကို သကြားနှင့် ရောစပ်သောက်ပေးရသည်။

- ထိုအပြင် ခရမ်းချဉ်သီးသတ္တုရည် သောက်ပေးပါက စမြင်းဒေါသကြေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်၍ လေသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။
- အမျိုးသားများ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်းကို သက်သာစေသည်။
- ခရမ်းချဉ်သီးသည် ကိုယ်တွင်းရှိ အပူကိုငြိမ်းစေနိုင်သကဲ့သို့ အပူလောင်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသော အာနိသင်ရှိသည်။ အပူလောင်ခြင်း၊ မီးပူလောင်ခြင်း၊ ဆီပူလောင်ခြင်းဖြစ်ပါက ခရမ်းချဉ်သီး သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် ခပ်ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ လိမ်းပေးရသည်။

၄။ ချင်း

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Zingiber officinale* Roscoe
 မျိုးရင်း - Zingiberaceae
 အင်္ဂလိပ်အမည် - Ginger

အသုံးပြုပုံ

- အသံဝင်ခြင်း၊ အသံပျက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက် ချင်းပါးပါး (၇) လွှာအား ထန်းလျက် (၃) လုံးထည့်၍ ရေသုံးခွက် တစ်ခွက်တင်ကျိုးပြီး သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- Virus များကြောင့် ဖြစ်သည့် တုပ်ကွေးဖျား၊ ချမ်းဖျားတုန်ဖျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့အတွက် ချင်းကို စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသည်းအဆီဖုံးရောဂါများအတွက်လည်း ချင်းကို စားသုံးခြင်းဖြင့် Cholesterol များ လျော့နည်းသွားနိုင်သည်။
- ချင်း၊ ဖန်ခါးသီးနှင့် ထောပတ်ရောချက်၍ အသက်ရှည်တေဆေးအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ချင်းကို ပါးပါးလှီး၍ ဇက်ကြောတက်သူများအတွက် ဇက်ကြောတက်သည့်နေရာ၌ ချင်းပါးပါးလှီးပြီး မီးကင်လျက်ကပ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။



၅။ ငရုတ်ကောင်း

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Piper nigrum* L.
မျိုးရင်း - Piperaceae
အင်္ဂလိပ်အမည် - Black Pepper

အသုံးပြုပုံ

- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ဒိန်ချဉ်၊ ကြံသကာတို့နှင့် ရောစားပါက နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးယိုစီးခြင်း၊ နှာစေးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် ၂ ပဲသားကို ပျားရည်နှင့် တေ၍ စားသုံးပါက အစိုးအာကာသကို ရစေသဖြင့် ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်ရောဂါများကို သက်သာစေသည်။
- နို့တိုက်မိခင်များအတွက် နို့ကို ကောင်းစွာထွက်စေသည်။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ ၂ စေ့၊ ၃ စေ့ခန့်စားခြင်းဖြင့် အစာကြေခြင်း၊ လေကြေခြင်း၊ ဆီးကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- ငရုတ်ကောင်းမှုန့် နွယ်ချို မှုန့်နှင့် ရောစပ်၍ လျက်ပေးပါက လေထိုးလေအောင့်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဟင်းခါးပူပူတွင် ထည့်သောက်ပါက ချွေးကို ကောင်းစွာထွက်စေပြီး အအေးမိ၍ ဖြစ်တတ်သော အဖျားရောဂါသက်သာစေသည်။

၆။ ဒန့်သလွန်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Moringa oleifera* Lam.
မျိုးရင်း - Moringaceae
အင်္ဂလိပ်အမည် - Drum-stick

အသုံးပြုပုံ

- ဒန့်သလွန်ရွက်ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ပြုတ်ကျို၍ သောက်ပါက သွေးတိုးကျစေသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ထုထောင်း၍ အရည်ညှစ်ကာ လက်ဖက်ရည်ဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် သောက်ပေးပါက အသံဝင်၊ လည်ချောင်းနာ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

- ဆီးချိုရောဂါ အတွက် အမြစ်ကိုကြိတ်၍ သို့မဟုတ် အစေ့ကို အက်ကွဲရုံ ကြိတ်၍ ရေတွင်စိမ်ကာ ရရှိသောအရည်ကြည်ကို သောက်ပေးပါက သက်သာစေသည်။
- ဒန့်သလွန်သီးကို ဟင်းချက်ကျွေးပါက ကလေးများ သန်ကောင်၊ တုတ်ကောင် ကင်းရှင်းစေသည်။ ဒန့်သလွန်စေ့ကို ထုထောင်း၍ ရေတွင် တစ်နာရီကြာစိမ်ထားပါက ရေကို ကြည်လင်စေသည်။

၇။ နနွင်း

ရုက္ခဗေဒအမည် - *Curcuma longa* L.

မျိုးရင်း - Zingiberaceae

အင်္ဂလိပ်အမည် - Turmeric

အသုံးပြုပုံ

- နနွင်းသည် သွေးကို သန့်ရှင်းကြည်လင်စေသည်။ နနွင်းကို ဟင်းထဲတွင် ထည့်ချက်စားခြင်းဖြင့် အပူအပုပ်ကင်းစေသော အကျိုးထူးကို ရရှိစေသည်။
- သားဖွားပြီးစ သွေးပုပ်ကျန်ခြင်း၊ သွေးမသန့်ခြင်း၊ ချဉ်နဲခြင်း၊ အသားအေးခြင်း၊ သားမြတ်ကိုက်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးဖောခြင်း၊ ယားယံခြင်းတို့အတွက် နနွင်းမှုန့်သန့်သန့်ကို ရေကျက်အေးနှင့် သောက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ မှိုင်းရှူခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ လိမ်းခြင်း ပြုလုပ်ရသည်။ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ပါက နနွင်းမှိုင်းရှူခြင်း၊ နနွင်းကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။
- နနွင်းမှုန့်ကို ပျားရည်သင့်ရုံထည့်ကာ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်၊ သလိပ်ကပ်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးလျှံခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- နနွင်းမှုန့် ၄ ပဲသားကို ရေနွေးဖြင့်သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်နှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်ရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

၈။ မြင်းခွာပင်

- ရုက္ခဗေဒအမည် - *Centella asiatica* (L.) urban
- မျိုးရင်း - Apiaceae
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Indian penny wort

အသုံးပြုပုံ

- မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါးကို ရေစင်အောင် ဆေး၍ အရိပ်၌ ခြောက်သွေ့စေပြီး အမှုန့်ပြုလျက် ပျားရည်နှင့် မှီဝဲပေးပါက အသက်ရှည်စေသည်။
- အိပ်မပျော်သူများ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးနည်းရောဂါဝေဒနာရှင်များအနေဖြင့် မြင်းခွာပင် ပဉ္စငါးပါး သတ္တုရည်ကို သကြားနှင့် သောက်နိုင်သည်။
- မြင်းခွာကို အရည်ညှစ်၍ ပျားရည်၊ သကြားတို့နှင့် သောက်က ခွန်အားကို တိုးပွားစေပြီး၊ အမောအပန်းခံနိုင်သည်။ အားနည်း၍ မောပန်းနေလျှင် မြင်းခွာမှုန့် (၅) ကျပ်သား၊ သကြား (၂၅) ကျပ်သားကို ရေ (၁) ပိဿာနှင့် ကျို၍ ထက်ဝက်ကျန်က ၎င်းဆေးရည် တစ်နေ့ (၃) ဇွန်း သောက်ပေးရသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာစိမ်း၊ အနာစက်များ ပေါက်ပါက မြင်းခွာ ပဉ္စငါးပါးပြုတ်ရည်နှင့် ဆွတ်၍ ပေးရသည်။ အနာစိမ်း၊ သွေးစုနာများ ပေါက်ပြီး အမြစ် (ပြည်မြစ်များ) ကျန်နေပါက မြင်းခွာရွက်ကို စပါးလင်နှင့် ဆတူကြိတ်၍ အုံပေးခြင်းဖြင့် အမြစ်ထွက်စေသည်။
- မှတ်ဉာဏ်နည်းခြင်း၊ ဦးနှောက် မကြည်မလင်ဖြစ်ပါက မြင်းခွာမှုန့်ကို နွားနို့၊ သကြားနှင့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်ကြည်လင်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်စေသည်။
- သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်ကို သကြားအနည်းငယ်ထည့်၍ သောက်ခြင်းဖြင့်သက်သာစေသည်။

၉။ ရဲယိုပင်

ရုက္ခပေဒအမည်	- <i>Morinda citrifolia</i> L.Roxb.
မျိုးရင်း	- Rubiaceae
အင်္ဂလိပ်အမည်	- Indian Mulberry / Noni

အသုံးပြုပုံ

- ရဲယိုသီးမမှည့်တမှည့်ကို မီးဖုတ်ကာ ဆားသင့်ရုံထည့်၍ ကြိတ်ပြီး သွားတိုက်ပေးပါက သွားနှင့် သွားဖုံးများ ခိုင်မာစေသည်။
- နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ နို့ချောင်းပိတ်ခြင်း၊ နို့ခန်းခြင်း၊ သကျည်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းရစ်ခြင်းအတွက် ရဲယိုရွက် ၃-၅ ရွက်ကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးရသည်။
- လေထိုးလေအောင့်ရောဂါအတွက် အသီးနုနု နှစ်လုံးကို ပြုတ်၍ သုပ်စားပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ ရင်ပြည့်ရင်ကယ်ခြင်း ရဲယိုသီး အမှည့်၊ ထန်းလျက်၊ ဆားမီးဖုတ်တို့ကို ဆေးအဖြစ် စားပေးရသည်။
- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးသွန်ရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ဒန့်သလွန်ရွက်နှင့် ဟင်းချိုချက်သောက်ပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- လေငန်းရောဂါအတွက် ရဲယိုရွက်နှင့် ငါးရုံကို ဖက်ထုပ်ပြုလုပ် ချက်စားပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါသည်။
- အဖု၊ အကျိတ်ရောဂါများအတွက် ရဲယိုရွက်ကို ကြိတ်၍ အုံပေးပါက နုလျှင် ပိန်၍၊ ရင့်လျှင် ပေါက်သွားစေတတ်သည်။
- တီဘီရောဂါအတွက် အရည်ရွမ်းသော ရဲယိုသီးအမှည့်ကို ညှစ်ယူ၍ရသောအရည်အား တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားဖွန်း တစ်ဖွန်းခန့် တစ်ရက်လျှင် (၃) ကြိမ်သောက်ပေးပါက သက်သာစေပါသည်။

၁၀။ သံပရာ

- ရက္ခဗေဒအမည် - *Citrus aurantifolia* (Christm. & Pant.) Swingle
- မျိုးရင်း - Rutaceae
- အင်္ဂလိပ်အမည် - Lime

အသုံးပြုပုံ

- သံပရာရည်ကို သကြားခတ်၍ သောက်ပါက အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို သက်သာစေသည်။
- သံပရာသီးအစိမ်း၏ အခွံကိုစားပါက လေနာ၊ ရင်နာသက်သာစေသည်။ ယားနာ၊ ဖွေး၊ အမဲကွက်များအတွက် သံပရာသီးကို ထက်ခြမ်းခြမ်း၍ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။
- သံပရာရည် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို နှာခေါင်းထဲ ၂ စက်၊ ၃ စက် ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် နှာခေါင်း သွေးယိုခြင်း၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။
- သံပရာစေ့ကို ရေနင့် ကြိတ်၍ ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းပေးပါက ဆံပင်ပြန်၍ ပေါက်စေသည်။
- သွေးတိုးရောဂါနှင့် အဆီကျစေရန်အတွက် သံပရာသီးကို အလယ်မှ ထက်ခြမ်းခြမ်းပြီး ပန်းကန်တစ်လုံးတွင် ထည့်၍ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူလောင်းထည့်ပါ။ သောက်နိုင်ရုံ ခပ်နွေးနွေးကို တစ်နေ့တစ်ခါ သောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေသည်။

အပိုင်း
၁၃

အားကစားနှင့် ကာယပညာဆိုင်ရာ

အချက်အလက်များ



၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁၃.၁ အားကစားနှင့်ကယပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

၁၃.၁.၁ လမ်းလျှောက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေသည်။
- သက်လုံကောင်း၍ အမောခံနိုင်သည်။
- အဆီလျော့ကျ၍ အဝမလွန်အောင် ထိန်းပေးသည်။
- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောအားကောင်း၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်စေသည်။
- ကိုယ်ခံစွမ်းအားမြှင့်တက်စေပြီး၊ ရောဂါများကိုကာကွယ်သည်။
- အကြောအချဉ် အရွတ်များကိုပျော့ပြောင်းစေ၍ လူကို ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးစေသည်။
- သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းမွန်ပြီး အိပ်ပျော်စားဝင်စေသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းစေ၍ ကြည်လင်လန်းဆန်းစေသည်။
- နေ့စဉ်ပုံမှန် နာရီဝက်ခန့် အမြန်လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်စေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာလာစေရန် လူတိုင်း နေ့စဉ် ခြေလှမ်း (၈၀၀၀) မှ (၁၀၀၀၀) အကြား လမ်းလျှောက်ခြင်း ပြုလုပ်ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

၁၃.၂ အားကစားဆောင်ရွက်ခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

- ကျန်းမာခြင်းသုခ မချခံစားရမည်။
- မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေရမည်။
- လူငယ်မောင် / မယ်များ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ မိတ္တ၊ ဘောဂဗလ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရမည်။
- နာမကျန်းဖြစ်၍ ဆေးဝါးကုသခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရမည်။

- လုပ်ငန်းခွင်၌ လုပ်အားစွမ်းပကားဖြင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုတိုးတက်စေရမည်။
- နိုင်ငံတော်၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အားကစားဖြင့် မြှင့်တင်နိုင်ရမည်။

ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားတွင် ပုံမှန်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် တသက်တာ ကျန်းမာရေးသုခကို ခံစားရရှိစေနိုင်သည်

- ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားတွင် ပုံမှန်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဆိုးဝါးသောကျန်းမာရေးရလဒ်များ၏ အန္တရာယ်မှ လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လုံးဝမပြုလုပ်ခြင်းထက် များစွာအကျိုးရှိစေပါသည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် အသက်အရွယ်နှင့် ပင်ကိုယ်ကျန်းမာရေး အခြေခံပေါ်မူတည်၍ ပို၍ထိထိရောက်ရောက်၊ ပို၍အကြိမ်ရေများများ၊ ပို၍ အချိန်ကြာကြာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးရလဒ် ကောင်းကျိုးများကို ပိုမိုရရှိစေပါသည်။
- သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အတန်အသင့် ပြင်းထန်သည့်ကာယ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁၅၀) မိနစ်ခန့် လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးရလဒ်ကို ထိထိရောက်ရောက် ရရှိစေပါသည်။ ထို့ထက်ပို၍ လုပ်ဆောင်နိုင်လေ ပို၍ အကျိုးရှိလေဖြစ်သည်။
- သက်လုံနှင့် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ကာယလှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုးစလုံးက ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိစေသည်။
- ကာယလှုပ်ရှားမှုအား တီးလုံး (Music) နှင့် တွဲဖက်၍ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုသည် လူမျိုးတိုင်း၊ ဒေသတိုင်းတွင်ရှိသည့် ကလေးသူငယ်များ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၊ လူငယ်များ၊ လူလတ်ပိုင်းများ၊ သက်ကြီးပိုင်းများ အားလုံးအတွက် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။
- ၎င်းအပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မသန်စွမ်းသောသူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများပင်လျှင် ကာယလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးအကျိုးရလဒ်များ ခံစားရရှိစေနိုင်ပါသည်။

၁၃.၃ ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

၁၃.၃.၁ ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက် ကာယလှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် နေ့စဉ် (၆၀)မိနစ်ထက် မနည်းသော ကာယနှင့် အားကစားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ ရှိသင့်သည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို အတန်အသင့် ဖြစ်စေ၊ အားနှင့်မာန်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ထိထိရောက်ရောက်ဖြစ်စေ အများအားဖြင့် တစ်ရက်လျှင် (၆၀)မိနစ်နှင့်အထက် လှုပ်ရှားစေရန် မိဘများမှ ခွင့်ပြုစေ့ဆော် ပေးသင့်သည်။
- အားနှင့်မာန်နှင့် (သို့မဟုတ်) ထိရောက်သော ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃)ရက် ပါဝင် လှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများကို ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ၏ နေ့စဉ် (၆၀) မိနစ်စာ ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက် ထည့်သွင်းလှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ထို့နည်းတူပင် အရိုးများသန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း (၆၀)မိနစ်စာ ဆောင်ရွက်မှု များတွင် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အနေဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင်(၃)ရက် ထည့်သွင်း လှုပ်ရှားစေသင့်သည်။
- ထို့အတွက် ကဗျာလေးများနှင့် တွဲဖက်၍ ခေါင်း၊ ခါး၊ ခြေ၊ လက် လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးစုံကို ပြောင်းလဲလေ့ကျင့် သင်ကြားပေးသင့်သည်။

၁၃.၃.၂ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလုံးသည် မည်သည့်ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုမျိုးကိုမဆို ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှုရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းသုခကို မုချခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ကျေနပ်အားရဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းအတွက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအားလုံးသည် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုရှိသည့်

လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမို ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက် ပေးရမည်။

- သို့မဟုတ် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယနှင့်အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု ကစားနည်းအတွဲများကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် (၁၀) မိနစ်ခန့်စီ အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်မှုကို ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး အညီအမျှ ဖြန့်ကြက်လျက် လုပ်ဆောင်နိုင်က အထူး သင့်လျော်ပါသည်။
- ပို၍ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာခြင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများအပို ထပ်ဆောင်းဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ အားလုံးသည် အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမို ပြင်းထန်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သို့မဟုတ် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ ကာယနှင့် အားကစားဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများကို အဓိက ကြွက်သား အုပ်စုကြီးများအတွက် တစ်ပတ်လျှင် (၂)ရက်နှင့်အထက် ထည့်သွင်း၍ သာမန်ပြင်းထန်မှု (သို့မဟုတ်) ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပို၍ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁၃.၃.၃ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ အတွက်ပါ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ပြီး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု အခြေအနေကွာခြားမှု ပူးတွဲသတိပြုရမည့် အောက်ဖော်ပြပါ လမ်းညွှန်ချက်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် သာမန်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရမှုအခြေအနေ ကြောင့် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး (၄၅) မိနစ်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၃) ရက် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပေးရန်မှာ ခက်ခဲသည့် အနေအထား တွေ့ရသည်။
- ထို့ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သော ကာယနှင့်အားကစား လှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ရမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းညှိမှု တိုးတက်စေရန် ပြုပြင်ပေးသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို အဓိကထား ဆောင်ရွက်သင့်သည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုအနေအထားနှင့် ဆက်စပ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် အားစိုက်နိုင်သော ပမာဏကို ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။
- နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပုံမှန်ကာယနှင့် အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ လေ့ကျင့်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ခံနိုင်ရည်နှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၄ အသက်အရွယ် (၄)မျိုးအတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများအလိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ဥပမာများ

ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများ	ကလေးသူငယ်များ	ဆယ်ကျော်သက်များ	အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ	သက်ကြီးရွယ်အိုများ
သာမန် ကာယလှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> - အပျော်ဖြေလျင်ခရီး ထွက်ခြင်း၊ စကိတ်ဘုတ် စီးခြင်းကဲ့သို့သော အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ - ကစားကွင်းများတွင် ဆော့ကစားခြင်း - ပန်းခြံများသို့ အလည်အပတ်သွားခြင်း - ဘောလုံးပုတ်ခြင်း - စက်ဘီးစီးခြင်း - သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း - စုပေါင်း ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ထုတ်ဆီးတိုးခြင်း၊ ဖန်ခုန်ခြင်း၊ သားရေကွင်း၊ ပန်းကန်ပြားပျံ (Fisbee) ကဲ့သို့သော ပစ်ခြင်း / ဖမ်းခြင်း ကစားနည်းများ ကစားခြင်း၊ Aerobic ကစားခြင်း - တံမြက်လှဲခြင်း၊ မြက်ဖြတ်ခြင်း စသော အိမ် / မြဲ အလုပ်များ ဆောင်ရွက်ခြင်း - အပျော်ဖြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း၊ စကိတ်ဘုတ်စီးခြင်း၊ လေ့လှော်ခြင်း ကဲ့သို့သော အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများ - အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းပေါ် (သို့) စက်ပေါ်တွင် စက်ဘီးစီးခြင်း - သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက်ခြင်း - စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> - အထွေထွေမြဲလုပ်ငန်းများ၊ ရပ် / ရွာ သန့်ရှင်းသာယာရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း - မြေပြင် / ရေကန်အတွင်း အေရိုဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ - စက်ဘီးစီးခြင်း (တစ်နာရီ ၁၀မိုင်နှုန်း အောက်) - နှစ်ယောက်တွဲ တင်းနစ် ရိုက်ခြင်း - ကြက်တောင်ရိုက်ခြင်း - ဂေါက်သီးကစားခြင်း - သွက်သွက်လက်လက် လမ်းလျှောက် ခြင်း(တစ်နာရီ ၃မိုင်နှုန်းနှင့်အထက်) - စုပေါင်းကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း 	<ul style="list-style-type: none"> - တံမြက်လှဲခြင်း၊ မြက်ဖြတ်ခြင်းစသော အိမ် / မြဲ အလုပ်များ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း - ပုံမှန်လမ်းလျှောက်ခြင်း - စည်းချက်ညီ ကာယ လှုပ်ရှားမှု အပေါ့စားများ ဆောင်ရွက်ခြင်း - ရေကူးခြင်း၊ ရေကန်အတွင်း အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ - အေရိုဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ - အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းပေါ် (သို့) စက်ပေါ်တွင် စက်ဘီးစီးခြင်း - စုပေါင်း ကိုယ်လက် ကြံ့ခိုင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်း
ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှု	<ul style="list-style-type: none"> - ကြိုးခုန်ခြင်း - ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားခြင်း - ဘောလုံးပေါက်ကစားခြင်း - ထုတ်ဆီးတိုးကစားခြင်း - စက်ဘီးစီးခြင်း - ကရာတေးဒို၊ တိုက်ကွမ်ဒို ကစားခြင်း၊ ပြေးခြင်း - ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ရေကူး၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ကြိုးခုန်ခြင်း - ပြေးတမ်းလိုက်တမ်း ကစားခြင်း - ကခုန်ခြင်း - မြို့မြတ် စက်ဘီးစီးခြင်း - စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်း - ကရာတေးဒို၊ တိုက်ကွမ်ဒို၊ ဂျူဒို ကစားခြင်း - ဘောလုံး၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ရေကူး၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - အကြီးစားမြဲလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် ခြင်း (မြောင်းတူးခြင်း၊ တွင်းတူးခြင်း) - အလေးအပင်များ သယ်ပိုးခြင်း - လမ်းလျှောက်ပြိုင်ခြင်း၊ ရွှေ့ပြေးခြင်း (သို့) ပြေးခြင်း၊ ရေကူးခြင်း - တစ်ဦးခြင်း တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း - စည်းချက်ညီ အေရိုဗစ် ကခုန်ခြင်း - စက်ဘီးစီးခြင်း (တစ်နာရီ ၁၀ မိုင် နှုန်းအထက်)၊ ကြိုးခုန်ခြင်း - အလေးမလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း (Gym) - အပျော်လမ်းလျှောက်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - မြဲလုပ်ငန်းများတွင် အနည်းငယ် ကူညီခြင်း - သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း၊ အလေးမစက်များ၊ လက်ကိုင် အလေးမတုံးများဖြင့် ကစားခြင်း - ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း - ထိုက်ကျီလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း - တင်းနစ်ကစားခြင်း - ဂေါက်သီးကစားခြင်း

<p>ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှု</p>	<ul style="list-style-type: none"> - လွန်ဆွဲခြင်း - လက်ထောက်တွန်းတင် ကစားခြင်း - သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း - ကြိုးတက်ခြင်း ၊ သစ်ပင်တက်ခြင်း - ထိုင်ထ ပြုလုပ်ခြင်း - ဘားတန်း ခိုခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - လွန်ဆွဲခြင်း - လက်ထောက်တွန်းတင် ကစားခြင်း - သားရေကြိုးများ ဆွဲခြင်း - ကြိုးတက်ခြင်း၊ သစ်ပင်တက်ခြင်း - ထိုင်ထပြုလုပ်ခြင်း - ဘားတန်း ခိုခြင်း - အိပ်ထမတင် ပြုလုပ်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ကိုယ်အလေးချိန်ကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ရသော ကြွက်သား ကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ - အထောက်အကူပစ္စည်း (အလေးများ၊ Gym ပစ္စည်းများ) ကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ရသော ကြွက်သား ကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းများ 	<p>သီးခြားဖော်ပြပါမည်။</p>
<p>အရိုးများ သန်မာမှုကို တိုးတက်စေသော ကာယလှုပ်ရှားမှု</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ဖန်ခွန်ကစားခြင်း - ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ခုန်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းခုန်ခြင်း၊ စုံခုန်ခြင်း - ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း - ကျွမ်းဘား၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ခြေတစ်ပေါင်ကျိုး ခုန်ခြင်း၊ ခြေလှမ်းခုန်ခြင်း၊ စုံခုန်ခြင်း - ကြိုးခုန်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း - ကျွမ်းဘား၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဘော်လီဘော၊ တင်းနစ်စသော အားကစားများ ကစားခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ - ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း - ကခြင်း - တောင်တက်ခြင်း - ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းများ - ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် ထိန်းသိမ်းမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ 	<p>သီးခြားဖော်ပြပါမည်။</p>

၁၃.၃.၅ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလေ့ကျင့်မှု ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိသည့် ကျန်းမာသော အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း သာမန်ပြင်းထန်မှုရှိသည့် ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် (၁၅၀)မိနစ်နှုန်းဖြင့် ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး ညီမျှစွာဖြန့်ဖြူးလျက် လေ့ကျင့်သင့်သည်။
- ထိရောက်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့်အားကစားလေ့ကျင့်မှုများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သည့် အလေ့အကျင့်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့လေ့ကျင့်လျက်ရှိသော လေ့ကျင့်မှုများကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၆ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် အတန်အသင့် ပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၁၅၀) မိနစ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။ ပိုမိုပြင်းထန်မှုရှိသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး (၇၅) မိနစ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သို့မဟုတ် အတန်အသင့်ပြင်းထန်မှုနှင့် ပိုမိုပြင်းထန်မှုကို အချိုးညီပေါင်းစပ်၍ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၁၂၀) မိနစ် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသည့် ကာယလှုပ်ရှားမှု အားကစားနည်းများကို ရက်သတ္တပတ်တစ်ခုလုံး အညီအမျှ ဖြန့်ဖြူးလျက် တစ်မျိုးလျှင် အနည်းဆုံး (၁၀) မိနစ်ခန့်စီ ဆောင်ရွက်ပါက အထူးသင့်လျော်ပါသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် ကြွက်သားကြံ့ခိုင်သန်မာမှုဆိုင်ရာ ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို အဓိကကြွက်သားအုပ်စုကြီးများအတွက် တစ်ပတ်လျှင်(၂)ရက်နှင့်အထက် ထည့်သွင်း၍ သာမန်ပြင်းထန်မှု (သို့မဟုတ်) ပိုမို ပြင်းထန်မှုရှိစွာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပို၍ကောင်းသော ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- အကယ်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေး ရည်မှန်းချက်သို့ မရောက်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ရပ်တန့်ထားခြင်းမရှိဘဲ မိမိ၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် လျော်ညီသော ကာယလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို အနည်းနှင့်အများ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

- အရွယ်ရောက်ပြီးသော မသန်စွမ်းသူများသည် မိမိတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်နှင့်လျော်ညီသော ကာယလှုပ်ရှားမှု ပမာဏနှင့် အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၇ အရွယ်ရောက်ပြီးသော နာတာရှည်ရောဂါသည်များအတွက် ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ အဓိကလမ်းညွှန်ချက်များ

- အရွယ်ရောက်ပြီးသော နာတာရှည်ရောဂါသည်များသည် ၎င်းတို့၏စွမ်းဆောင်ရည်အပေါ် မူတည်၍ ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် အကင်းရှင်းဆုံး ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများသည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှု၏ ပမာဏနှင့်အမျိုးအစားများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကျန်းမာရေး နှင့်ကာယ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၈ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ကာယလှုပ်ရှားအားကစားလေ့ကျင့်မှုများ ဆောင်ရွက်ရန်လမ်းညွှန်ချက်များ

- ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု နည်းပါးစွာ နှင့် အခြားဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်မှုမရှိစေရန် လေ့ကျင့်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်သည်။
- ကာယနှင့်အားကစားလှုပ်ရှားမှုသည် လူတိုင်းအားလုံးနီးပါးအတွက် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းသည်ဟု ယုံကြည်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အန္တရာယ်များကို နားလည်ထားရမည်။ (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်စဉ် ယာဉ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး)
- မိမိတို့၏လက်ရှိကြံ့ခိုင်မှုအဆင့်နှင့်အညီ ၊ ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များထားရှိလျက် သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုကို ရွေးချယ်ရမည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ၏လမ်းညွှန်ချက် (သို့မဟုတ်) မိမိ ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ရှိရန် ကာယလှုပ်ရှားမှုများ၏ ပြင်းထန်မှု၊ အကြိမ်ရေနှင့်ကြာမြင့်ချိန်တို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်၍ ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ကာယလှုပ်ရှားမှုအားနည်းသောသူများသည် စတင်လေ့ကျင့်သည့်အချိန်တွင် (start low and go slow) အချိန်ယူ၍ တဖြည်းဖြည်းချင်းမြှင့်တင်၍ ဆောင်ရွက်ရမည့်အပြင် သင့်တင့်သောအကာအကွယ်များ၊ အားကစားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း၍ လုံခြုံစိတ်ချရသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် လေ့ကျင့်ခြင်း၊
- လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာခြင်း၊
- ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမည်ဟူသော မှန်ကန်သည့်ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ၊ နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများသည် ၎င်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော ကာယလှုပ်ရှားမှုကို ကျန်းမာရေးနှင့် ကာယလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်အကြံပြုချက်နှင့်အညီ ဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။

၁၃.၃.၉ ပျော်ရွှင်ကျန်းမာလွယ်ကူသက်သာစေသော နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းမှ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းများ

- ကယ်လိုရီ ပိုမိုလောင်ကျွမ်းစေနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ အတတ်နိုင်ဆုံးများများ ကစားပေးပါ။
- မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို အပျော်ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်းများဖြင့် စူးစမ်းလေ့လာပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ စက်ဘီး(သို့) အများပြည်သူသုံးယာဉ်ဖြင့် သွားပါ။ အကယ်၍ မိမိကိုယ်တိုင် မောင်းနှင်မည်ဆိုပါက တော်တော်ဝေးဝေးနေရာများတွင် ယာဉ်ရပ်နားပါ။
- မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အပေါင်းအသင်းများကိုလည်း သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော လေကို ရှူရှိုက်စေရန် စွဲဆောင်ပါ။ (ဥပမာ - လမ်းလျှောက်ရင်း လုပ်ငန်းကိစ္စများဆွေးနွေးသော အမူအကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပါ)
- ရံဖန်ရံခါ မိမိအိမ်မှ ခွေးဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။ ခွေးဖြင့် မိနစ်(၂၀) လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် (၁၃၀) ကယ်လိုရီခန့် လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည်။
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်ရေးကို သီးခြားစီပြုလုပ်မည့်အစား ပေါင်းစပ်လုပ်ပါ။ (ဆိုလိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ)

- မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဆီကို အီလက်ထရောနစ်နည်းဖြင့် စာပို့မည့်အစား ကိုယ်တိုင်သွားပြောပါ။ မိမိ၏ရုံးခန်းထဲတွင် ဖော်တော်ယာဉ်ကို အသုံးပြုမည့်အစား စက်ဘီးကို အသုံးပြုပေးပါ။
- အပန်းဖြေရီးထွက်သည့်အချိန်မှာ ကားအသုံးပြုမည့်အစား စက်ဘီးကို အသုံးပြုပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်၍ရသော တည်းခိုစရာနေရာကို ရှာဖွေတည်းခိုပါ။
- မိမိ၏လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်အား အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားပါ။
- မိမိလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေမှုကို Social Media မှ တစ်ဆင့်မျှဝေပါ။
- ဆိုဖာပေါ်မှာ ခွေခေါက်၍ သွားရေစာစားရင်း ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်မည့်အစား လေ့ကျင့်ခန်းတခုခု ဆောင်ရွက်ရင်း ကြည့်ခြင်းကဲ့သို့ အခြားနည်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်ချိန်များကို ရှာဖွေပါ။
- မိမိနှစ်သက်သည့် ပျော်ရွှင်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ဦးစွာရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။ ခေတ်မှီတာ မမှီတာကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ် ကိုကိုယ်ကျွမ်းကျင်နှစ်သက်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတခုတည်းမှာ ကန့်သတ်နှစ်မြှုပ် မထားပါနှင့်။ လေ့ကျင့်ခန်းအသစ်များကိုလည်း စမ်းသပ် ကြည့်ပါ။ ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။
- လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ နည်းစနစ်တွေဟာ ဈေးမကြီးပါ။ လေ့ကျင့်ခန်း Videos တွေကို Youtube မှာ အမြောက်အများ ရှာတွေ့ နိုင်ပါတယ်။
- ရောဂါရှိသော်လည်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးသော်လည်း၊ မသန်စွမ်းသော်လည်း၊ သင့်လျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်နိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ပြင်းထန်မှုနှင့် အချိန်ကြာမြင့်မှုတို့အပေါ်မူတည်၍ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမှု များပြားပါသည်။
- မိမိ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ လေ့ကျင့်မည်ဆိုသည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ထားပါ။ ထို့အတွက် သင်အသုံးပြုနေသောဖုန်းအတွင်းမှာ Application တွေ ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- မိမိကလေးငယ်များကို ထိန်းကျောင်းနေရသည့်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အချိန်မရဘူးဆိုတဲ့ ဆင်ခြေမျိုး မပေးပါနဲ့။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ငယ်စဉ်ကလေးဘဝကစ၍ ပြုစုပျိုးထောင်လာရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မိသားစု အတွင်းက ကလေးသူငယ်များကိုပါ အတူပါဝင်စေခြင်းဖြင့် မိသားစုပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသက်အရွယ် (၄)မျိုးအတွက် ကာယလှုပ်ရှားမှု အမျိုးအစားများအလိုက် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ဥပမာများ

ကာယလှုပ်ရှားမှု ပမာဏ	ကာယလှုပ်ရှားမှု အတိုင်းအတာ	ကျန်းမာရေးအကျိုးဖြစ်ထွန်းမှု	မှတ်ချက်
ကာယလှုပ်ရှားမှု လုံးဝမရှိခြင်း	- ကာယလှုပ်ရှားမှု လုံးဝမရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	- ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးမရှိပါ။	- မလှုပ်ရှားဘဲနေထိုင်ခြင်းသည် မကျန်းမာမှုကို ဖြစ်စေသည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ရှိခြင်း	- တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၁၅၀) အောက် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	- ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူး အနည်းငယ် ရရှိစေပါသည်။	- ကာယလှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လုံးဝ မလှုပ်ရှားဘဲ နေထိုင်ခြင်းထက် ပိုမိုသင့်လျော်သော လူနေမှုပုံစံ ဖြစ်သည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု အတော်အသင့်ရှိခြင်း	- တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၁၅၀) မှ မိနစ်(၃၀၀) အတွင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	- ကျေနပ်အားရဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေပါသည်။	- ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကို အပြည့်အဝ ရရှိစေသော လူနေမှုပုံစံဖြစ်သည်။
ကာယလှုပ်ရှားမှု ထိထိရောက်ရောက်ရှိခြင်း	- တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၃၀၀) ထက်ပို၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။	- ပိုမိုကျေနပ်အားရဖွယ်ကောင်းသော ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးကို ရရှိစေပါသည်။	- လူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကို လိုအပ်သည်ထက် ပို၍ ရရှိစေသော လုံခြုံစိတ်ချရသည့် လူနေမှုပုံစံ ဖြစ်သည်။

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနမှ ပြည်သူပညာပေးရေး၊ သတင်းပြန်ကြားရေးနှင့် လှုံ့ဆော်ရေးလုပ်ငန်းများ အတွက် Internet ပေါ်တွင် လွှင့်တင်ထားသော Online Media နှင့် Social Media အရင်းအမြစ်များ

အောက်ဖော်ပြပါ Online Media Internet Website နှင့် Social Media အရင်းအမြစ်များမှလည်း နောက်ဆုံးရ ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် သတင်းအချက်၊ နည်းစနစ်၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ အယူအဆများကို ဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိပါသည်။ -

- (က) အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန Official Website (www.spedmyanmar.gov.mm)
- (ခ) အားကစားကို ချစ်မြတ်နိုးသူများ Facebook Account (www.facebook.com/myanmar.sports.lovers)နှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ် တည်ထောင်ထားသော Page များ
 - (၁) Sports & Physical Education Department (www.facebook.com/spedmyanmar)
 - (၂) Myanmar Olympic Committee (www.facebook.com/nocmya.naypyitaw)

- (၃) Team Myanmar (www.facebook.com/Team-Myanmar)
- (၄) Inter Regions & States Sports Tournaments (www.facebook.com/irsst.spedmyanmar)
- (၅) Sport for All ပြည်သူ့ဗဟိုပြုအားကစား (www.facebook.com/SportForAllMyanmar)
- (၆) Myanmar Sports (www.facebook.com/Myanmar-Sports)
- (၇) Clubs Activities of Myanmar Sports (www.facebook.com/Clubs-Activities-of-Myanmar-Sports)
- (၈) Institutions of Sports And Physical Education
(www.facebook.com/Institutions-of-Sports-And-Physical-Education)
- (၉) Integration on Sports and Education (www.facebook.com/Integration.sports.education.mya)
- (၁၀) Myanmar Initiative for Exercise is Medicine (www.facebook.com/Myanmar-Initiative-for-Exercise-is-Medicine)
- (၁၁) Strength Stamina and Endurance (www.facebook.com/Strength-Stamina-and-Endurance)
- (၁၂) Body Fitness (www.facebook.com/Body-Fitness)
- (၁၃) Myanmar Sports Faculty (www.facebook.com/myan.sp.faculty/)
- (၁၄) နည်းစနစ်ကျကျကစားကြမယ် (www.facebook.com/နည်းစနစ်ကျကျကစားကြမယ်)
- (၁၅) Trekking and Hiking in Myanmar

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့် ကာယပညာဦးစီးဌာနအောက်ရှိ
နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ အားကစားကွင်း/ရုံများအား ပြည်သူများ မည်သူမဆို
အခမဲ့ဝင်ရောက် အားကစားပြုလုပ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်သုံးဆောင်ခွင့်ရှိခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အပိုင်း
၁၄

အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

©MOHS | FDA | 2017



၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ၊ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁၄.၁ အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ

အစားအသောက်ဆိုးဆေးများ

- သဘာဝဆိုးဆေး (Natural Food Dyes)
- ဓာတုဆိုးဆေး (Artificial Dyes)

သဘာဝဆိုးဆေး

- သဘာဝအပင်၊ အသီးအပွင့်တို့မှ ထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် လူတို့ကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်မှု နည်းပါးသည်။
- ထုတ်လုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ကုန်ကျစရိတ်များပြားခြင်းတို့ကြောင့် သဘာဝဆိုးဆေးအား အသုံးမပြုကြဘဲ ဓာတုဆိုးဆေးတို့ကိုသာ အစားထိုး အသုံးပြုလာကြသည်။

ဓာတုဆိုးဆေး

- လူတို့ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော ဓာတုဆိုးဆေးများ၌ အစားအသောက်တွင် သုံးစွဲရန်ခွင့်ပြုထားသော ဆိုးဆေးများရှိသကဲ့သို့ အစားအသောက်တွင် သုံးစွဲရန်မပြုသော ဆိုးဆေးများလည်းရှိပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်အများဆုံးတွေ့ရှိရသော အစားအသောက်တွင်သုံးစွဲရန် ခွင့်မပြုသည့်ဆိုးဆေးများ

Auramine O (အဝါရောင်)

- ချည်၊ သိုးမွှေး၊ ပိုးထည်၊ စက္ကူ၊ သားရေများကို အရောင်ဆိုးရာတွင် အသုံးပြုသည်။
- လက်ဖက်များတွင် အများဆုံးအသုံးပြုခြင်းကို တွေ့ရသည်။
- လတ်တလောတွင် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ရေရှည်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များပျက်စီးခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

Rhodamine B (အနီရောင်)

- ရောဂါရှာဖွေရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဓါတ်ခွဲခန်းသုံး ဆိုးဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ချည်၊ သိုးမွေး၊ ပိုးထည်၊ စက္ကူ၊ သားရေများကို အရောင်ဆိုးရာတွင်လည်း အသုံးပြုသည်။
- ငါးပိများကို အညှိရောင်မှ ပန်းရောင်အဖြစ် အမြင်လှစေရန် အဓိကအသုံးပြုသည်။
- အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော ထိုင်းမှိုင်းခြင်းစသော လတ်တလောဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

Sudan Dyes (အနီရောင်)

- ဖိနပ်၊ သားရေများကို အရောင်ဆိုးသော ဆိုးဆေးဖြစ်သည်။
- ငရုတ်သီးမှုန့်၊ အရောင်တင်မှုန့်များတွင် အများဆုံး အသုံးပြုကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။
- အသည်းကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

Orange II (လိမ္မော်ရောင်)

- ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ယိုရုံ၊ ပဲနီလေး စသည်တို့ကို အရောင်လှစေရန် အသုံးပြုကြသည်။
- အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်းရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော ထိုင်းမှိုင်းခြင်း စသော လတ်တလော ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေသည်။



ဆိုးဆေးအန္တရာယ်

ဆိုးဆေးသည်အမြင်အားဖြင့် ပသာဒဖြစ်စေသည်မှလွဲ၍ မည်သည့်အာဟာရမျှ ပါဝင်ခြင်းမရှိပါ။ စားသုံးသူ၏ ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများသာရှိပါသည်။ ဆိုးဆေးပါသည့်အစားအသောက်သည် နဂိုရှိသင့်သည့် အရောင်ထက် ပိုမိုတောက်ပကာ စားချင့်စဖွယ် ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ အမြင်တစကအလှအတွက် မိမိတို့တစ်ဘဝ မလဲသင့်ပေ။ မိမိတို့နှင့် မျိုးဆက်သစ်ကလေးများအတွက် ဆိုးဆေးပါဝင်သော အစားအသောက်များသည် အဓိကရှောင်ကြဉ်မည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုးဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

လတ်တလောတွင် အဆိပ်အတောက်မဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ရေရှည်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေခြင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

- အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အာရုံကြော ထိုင်းမှိုင်းခြင်းစသော လတ်တလော ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- အသည်းကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပြီး ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

အများပြည်သူအနေဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်များ

- သဘာဝလွန် အရောင်များရှိသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- အစားအသောက်၏ မူလအရောင်ထက် လွန်ကဲသောအရောင်များ အသုံးပြုထားသော အစားအသောက်များကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရန်၊
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သဘာဝအရောင်အတိုင်းမဟုတ်ဘဲ အရောင်ဆိုးထားလျှင် စားသုံးခြင်းမပြုရန်၊ (ဥပမာ - မျှစ်၊ ယိုစုံ၊ လက်ဖက်၊ ငရုတ်သီးမှုန့်)

၁၄.၂ ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းအစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကျောင်းစရာများ

ရည်ရွယ်ချက်

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကျောင်းမှန်ဈေးတန်းများ ပေါ်ပေါက်လာစေရန်
- စာသင်ကျောင်းမှန်ဈေးတန်း ဈေးသည်များတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အသိပညာများ တိုးပွားလာစေရန်
- နောင်လာမည့် မျိုးဆက်သစ်များ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးပြီး သက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်စေရန်

အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် လိုက်နာရမည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

- တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုကို အထူးဂရုပြုဆောင်ရွက်ခြင်း (ဥပမာ - လက်သည်း၊ ခြေသည်းပုံမှန်ညှပ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်ပုံမှန်ရေချိုးခြင်း)
- သန်ရှင်းသပ်ရပ်သော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်း (ဥပမာ - ရင်ကာ၊ ခေါင်းဆောင်း၊ လက်အိတ်)
- အစားအစာကို မကိုင်တွယ်မီ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ရှုနာဒဏ်ရာ ရရှိထားခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများဖြစ်ပါက အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်း နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းများကို သတိပြုရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာ ဆေးကြောခြင်း

ဘယ်အချိန်တွေမှာ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောမလဲ

- အစာမစားခင် လက်ဆေးရန်
- အစားအစာမကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန်
- အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေးများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန်
- ကြက်၊ ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ အသား၊ ငါး၊ ဥများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန်
- အစားအသောက် မဟုတ်သော အရာဝတ္ထုများ ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း၊ နှာချေပြီးတိုင်း လက်ဆေးရန်



ကျန်းမာဖို့ရာ၊ လက်ဆေးပါ။

လက်ဆေးနည်းကဗျာ

ဖဝါး၊ ဖမိုး လက်ခေါက်ချိုး၊ လက်ကြား၊
လက်မ မချန်ရ၊ ကုတ်၍ခြစ်ပါ၊ လက္ခဏာ၊
လက်ကောက်ဝတ်မှာ အဆုံးသတ်ပါ။

အစားအသောက် ဝယ်ယူရောင်းချရာတွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- အသင့်ထုပ်ပိုးပြီး အစားအသောက်များ စိစစ်ဝယ်ယူခြင်း၊ အသင့်ထုပ်ပိုးပြီးအစားအသောက်များ ဝယ်ယူရာတွင် အမှတ်တံဆိပ်၊ အစားအသောက် အမျိုးအစား၊ ထုပ်ပိုးအရွယ်အစား အလေးချိန်၊ ထုတ်လုပ်ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန်ရက်စွဲ၊ ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူအမည်နှင့် လိပ်စာ၊ ပါဝင်ပစ္စည်း ဖော်ပြချက်များ စိစစ်ဝယ်ယူရန်
- အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ မပါရှိသော အစားအသောက်များအား ဝယ်ယူရောင်းချခြင်း မပြုရန်
- သက်တမ်းကုန်ရက်စွဲ နီးကပ်နေသော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူရောင်းချခြင်း မပြုရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်ထားသော စားသုံးရန်မသင့်သော အစားအသောက်များကို ဖတ်ရှုမှတ်သားရန်
- အရောင်တောက်သော အစားအသောက်များ၊ ဆိုးဆေးပါသည်ဟုထင်ရသော အစားအသောက်များအား ဝယ်ယူရောင်းချခြင်း မပြုရန်

အစားအသောက် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် အစားအသောက် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအသောက်များကို အပူချိန် ၅°C အောက် (သို့မဟုတ်) ၆၀°C အထက်ထားရှိရန်
- အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အပူချိန်ကို သတိပြုပါ။
- အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်းများကိုဆေးကြောပြီး စနစ်တကျ စင်ဖြင့်မှောက်ထားရန်
- အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံး လုံလောက်စွာထားရှိရန်
- သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းနှင့် အသင့်ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို သီးခြားစီခွဲထားပါ။

‘အစားအစာသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း’



၁၄.၃ ဆေးဝါးဝယ်ယူရာတွင်သတိထားသင့်သည့်အချက်များ

- ၁။ စစ်ဆေးမှုများကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းမျိုး မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ၂။ ဝယ်ယူလိုက်သည့်ဆေးဝါးများ၏ သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် (Expired Date) ကို သေသေချာချာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရပါမည်။
- ၃။ မိမိဝယ်ယူသည့် ဆေးဝါးများတွင် မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ် (Myanmar Registration Number) ပါ / မပါ ကြည့်ရှုဝယ်ယူသင့်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးနည်း

မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးဝါးမှတ်ပုံတင် အမှတ် (Myanmar Registration Number) ကို ဖော်ပြထားရာတွင် ရှေ့ဆုံးနံပါတ်ဂဏန်း လေးလုံးပါရှိပြီး အလယ်တွင် A (သို့မဟုတ်) AA (သို့မဟုတ်) L ဟုပါရှိပါသည်။ ထို့နောက် နောက်နံပါတ်များသည် ဆေးဝါး၏ အမှတ်စဉ် နံပါတ်များဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ပုံတင်သက်တမ်းတိုးထားသည့် ဆေးဝါးများ၏ရှေ့တွင် R ဆိုသောစာလုံးကို ရှေ့ဆုံးတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဥပမာ - MM Reg No. 1803AA3418, R1406A5423, 1108L0152

ဆေးဝါးသိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း

ဆေးဝါးများ၏ အရည်အသွေး အာနိသင်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုများသည် ဆေးဝါးသိုလှောင်သိမ်းဆည်းမှုစနစ်တွင် မူတည်နေသည်။ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းမှု မကောင်းပါက အရည်အသွေး ပျက်ပြယ်နိုင်သည့်အပြင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများစွာလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

စနစ်တကျ ဆေးဝါးသိုလှောင်သိမ်းဆည်းနည်းများ

- ၁။ ဆေးများကို အေး၍ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် စနစ်တကျ စင်များဖြင့် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရပါမည်။
- ၂။ နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ကျရောက်နိုင်သောနေရာများနှင့် အပူချိန်မြင့်မားလွန်းသောနေရာများတွင် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်း မပြုရပါ။
- ၃။ စိုထိုင်းဆများလွန်းသောနေရာများတွင် ဆေးဝါးများကို သိုလှောင်ထားခြင်းမပြုရပါ။

- ၄။ ကလေးများ အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာများတွင်ဆေးဝါးများကို သိမ်းဆည်းထားခြင်း မပြုရပါ။
- ၅။ အပူချိန် ၂ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်မှ ၈ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်တွင် ထားရှိရမည့်ဆေးဝါးများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် စနစ်တကျသိမ်းဆည်း ထားရမည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ - ကာကွယ်ဆေး၊ ကင်ဆာရောဂါကုသဆေး၊ အင်ဆူလင်ထိုးဆေးများ ဖြစ်ပါသည်။)

ဆေးဝါးအမျိုးအစားများ

ဆေးဆိုင်များတွင် ရောင်းချနေသော ဆေးဝါးများအားဝယ်ယူသုံးစွဲနိုင်မှုနှင့် ရောင်းချရန်စနစ်အရ အမျိုးအစား (၃)မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက် မလိုအပ်သော ဆေးဝါးများ (Over The Counter - OTC)

အဆိုပါ OTC ဆေးများကို ကျွမ်းကျင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်၍ လိုင်စင်ရဆေးဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူရရှိနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - ဓါတ်ဆားထုပ်များ၊ အားဆေး၊ အဖျားပျောက်ဆေး၊ သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ

(၂) ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ သုံးစွဲရမည့်ဆေးဝါးများ (Prescription Only Medicine - POM)

အဆိုပါ POM ဆေးများကို ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်ဖြင့်သာ ဝယ်ယူသုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လိုင်စင်ရဆေးဆိုင်များဘက်မှလည်း ဆေးညွှန်းစာဖြင့်သာ စနစ်တကျ ရောင်းချပေးသင့်ပါသည်။

ဥပမာ - Antibiotic (ပဋိဇီဝဆေးများ၊ သွေးတိုးကျဆေးများ၊ နှလုံးရောဂါတွင် သုံးသောဆေးများ၊ ထိုးဆေးများ

(၃) ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးများ (Controlled Drug)

ဆေးဝါးအလွဲသုံးမှု ပြဿနာများမဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် သတ်မှတ်ပေးထားသော ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်၏ ဆေးညွှန်းစာဖြင့် ထိန်းချုပ်ဆေးဝါးရောင်းချခွင့်လိုင်စင်ရှိသော ဆိုင်များတွင်သာ စနစ်တကျဝယ်ယူသုံးစွဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - အိပ်ဆေးများ



ဆေးဆိုင်များတွင် ဆေးဝါးများရောင်းချသည့်အခါ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

- (၁) လုပ်ငန်းအမည်၊ လိပ်စာ၊ လူအမည် (ပိုင်ရှင်၊ ကြီးကြပ်သူ)၊ လိပ်စာနှင့် အဆောက်အအုံ၊ မြေနေရာ၊ ဆေးအမျိုးအစားများသည် လိုင်စင်တွင် ဖော်ပြချက်များနှင့်အညီ ဖြစ်ရမည်။
- (၂) ဆေးဝါးသည် ဘေးဥပါဒ်ပေးကြောင်း၊ အရည်အသွေးအာနိသင်တို့နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အသေးစိတ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှု မရှိကြောင်းတို့ကို သိရှိသတိပြုမိလျှင် (သို့မဟုတ်) လိုင်စင်ထုတ်ပေးသည့်ဌာန၊ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူ (သို့မဟုတ်) တင်သွင်းသူမှ ယင်းသို့ ဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းကြားလာပါက သက်ဆိုင်ရာဆေးဝါးအား ဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းမှ ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းခြင်း၊ ဈေးကွက်မှ ပြန်လည် သိမ်းယူခြင်းပြုရမည့်အပြင် လိုင်စင်ထုတ်ပေးသည့်ဌာန၏ အခြားညွှန်ကြားချက်များကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၃) ဆေးဝါးများ ရောင်းချရာတွင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မလိုသော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - အဖျားပျောက်ဆေး၊ အားဆေး၊ သာမန်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ ဓါတ်ဆားထုပ်များ) ကိုသာ ရောင်းချရမည်။
- (၄) လူနာများပြောပြသော ရောဂါလက္ခဏာများအလိုက် ဆေးဝါးများရောင်းချခြင်းအား ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- (၅) စပ်ဆေး၊ စံမညီဆေးဝါးများနှင့် သက်တမ်းလွန်ဆေးဝါးများအား လုံးဝမရောင်းရ။
- (၆) ဆေးဝါးရောင်းချခွင့်လိုင်စင် ရှိမှသာ ဆေးဝါးရောင်းချရမည်။
- (၇) ရောင်းချမည့်ဆေးဝါးများကို အမှတ်တံဆိပ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် သတ်မှတ်ထားသော အပူချိန်အတိုင်း သိုလှောင် သိမ်းဆည်း၍ ရောင်းချရမည်။
- (၈) ဆေးဝါးများကို သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဘူးခွဲများထဲတွင်သာ ထည့်၍ ရောင်းချရမည်။
- (၉) ဆေးဝါးများ၏ ဘူးခွဲပေါ်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်နှင့် သက်တမ်းကုန်ရက်စွဲတို့ကို ပုံမှန်စိစစ်၍ ရောင်းချရမည်။
- (၁၀) ဆေးဝါးဝယ်ယူ၊ ရောင်းချမှုစာရင်းများအား စာရင်းစာအုပ်ဖြင့် စနစ်တကျ ပြုစုထားရှိရမည်။
- (၁၁) ဆေးဝါးများဝယ်ယူရာတွင် ဆေးဝါးရောင်းချခွင့်လိုင်စင်ရ ကိုယ်စားလှယ်မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူရန်။
- (၁၂) ဆေးဆိုင်သန့်ရှင်းရေးအား ပုံမှန်စနစ်တကျ လုပ်ရန်။

၁၄.၄ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ

ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ (Medical Device)

ဆေးပစ္စည်းကိရိယာဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အသုံးပြုသော ဂွမ်း၊ ပတ်တီး၊ ဆေးထိုးအပ်များမှ အစပြု၍ အဆင့်မြင့်နည်းပညာ အသုံးပြုထားသော ခွဲစိတ်ခန်းသုံးပစ္စည်းများနှင့် ရောဂါရှာဖွေရာတွင် အသုံးပြုသော စက်ကိရိယာများ ပါဝင်ပါသည်။

မိမိတို့နေအိမ်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာ၌ အသုံးပြုသော သွေးပေါင်ချိန်စက်များ၊ ဆီးချိုတိုင်းစက်များနှင့် သာမိုမီတာများသည်လည်း ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအစားများ

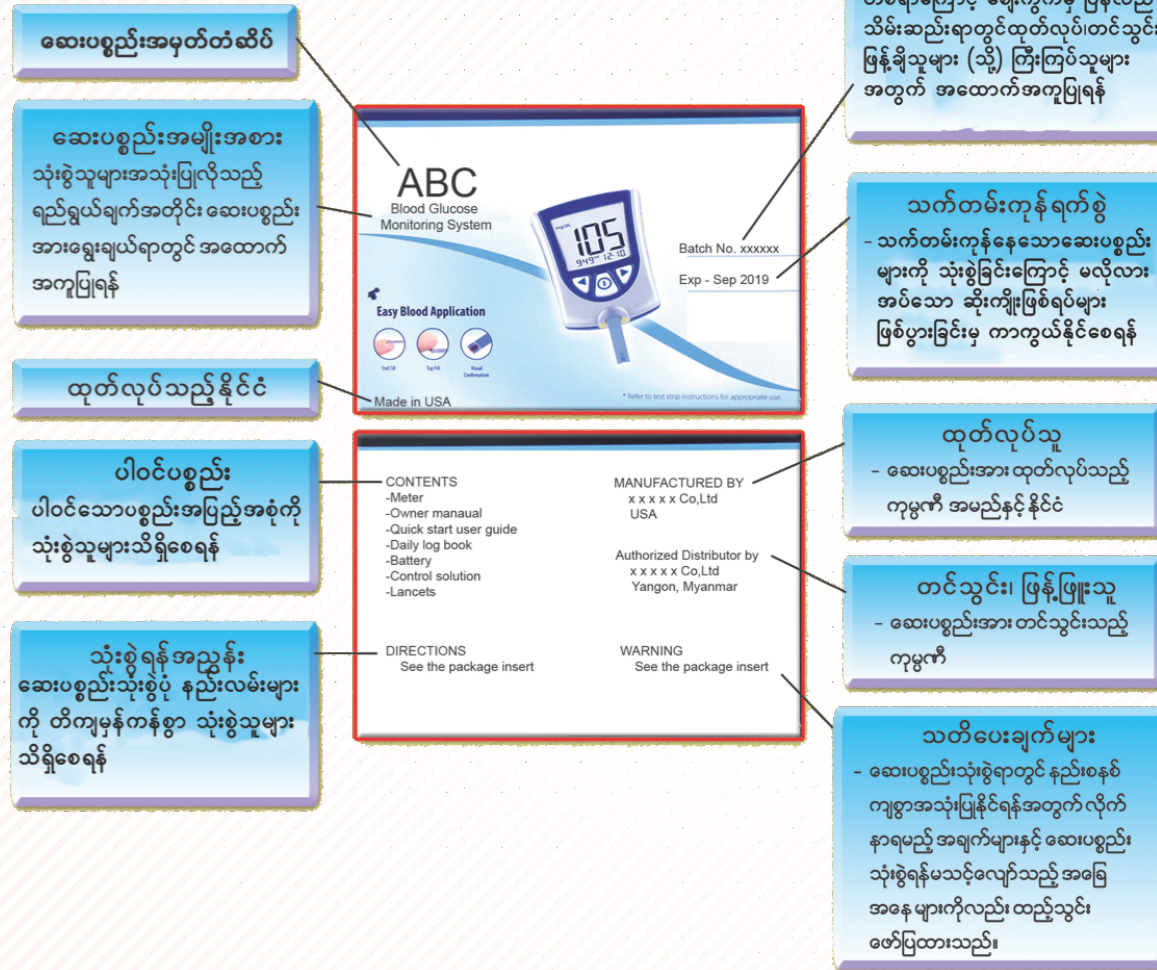
(၁) ပုံမှန်ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ (General Medical Device)

ဥပမာ - ဆေးထိုးအပ်၊ တစ်ခါသုံးနှင့် ခွဲစိတ်ခန်းသုံးလက်အိတ်၊ သွေးပေါင်ချိန်စက်၊ သာမိုမီတာ၊ ဓါတ်မှန်ရိုက်ကူးစက် . . . စသည်

(၂) ရောဂါရှာဖွေရန် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပတွင်သုံးသော ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ (In Vitro Diagnostic Device)

ဥပမာ - ဆီးချိုတိုင်းစက်များ၊ ငှက်ဖျားပိုးရှိ / မရှိ အမြန်သွေးစစ်ကိရိယာ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိ / မရှိ ဆီးစစ်ကိရိယာ၊ ကူးစက်ရောဂါပိုးရှိ / မရှိ အမြန်သွေးစစ်ကိရိယာများ . . . စသည်

ဆေးပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခုတွင် ကြည့်ရှုရမည့် အညွှန်းအမှတ်အသားများ



အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာသိကောင်းစရာများ

မိမိအိမ်တွင် အသုံးပြုသော ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများကို လုံခြုံထိရောက်စွာ အသုံးပြုရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ အိမ်သုံးဆေးပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခု အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ထိုဆေးပစ္စည်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံကို သိရှိထားရပါမည်။
ထိုသို့ သိရှိနိုင်ရန် -
 - မိမိ၏ မိသားစုဆရာဝန် (သို့) ၎င်းဆေးပစ္စည်းရောင်းချသူထံမှ သေချာစွာ မေးမြန်းမှတ်သားထားပါ။
 - ဆေးပစ္စည်းကို အသုံးပြုနိုင်ရန် တွဲဘက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို မေးမြန်းထားပါ။ ဥပမာ - ဘတ္တရီ၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်အား စသည်
 - ဆေးပစ္စည်းကိရိယာ၏ အညွှန်းတွင် ပါရှိသော အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားချက်များကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုပါ။
 - အထူးသတိပေးချက်များ၊ မှားယွင်းကြောင်းအချက်ပြမှုများ (Warning sign) ကို သတိပြုပါ။
 - အသုံးပြုပုံနှင့် ပတ်သက်၍ နားမလည်သည်များရှိပါက တတ်ကျွမ်းသူထံ အကူအညီတောင်းပါ။
- ၂။ မိမိ အသုံးပြုမည့် ဆေးပစ္စည်းကိရိယာကို ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းသာ အသုံးပြုပါ။
ဥပမာ
 - သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘတ္တရီများ အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်၊ အရည်များနှင့် ဝေးရာတွင်ထားရှိခြင်း။
 - ကလေးငယ်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ဝေးရာတွင် ထားရှိခြင်း။
- ၃။ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာကို စွန့်ပစ်မည်ဆိုပါက ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ စွန့်ပစ်ပါ။
- ၄။ အစားထိုးပစ္စည်းများ (Spare parts)၊ လဲလှယ်ရမည့် ပစ္စည်းများနှင့် အစားထိုးရမည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိနိုင်ရန် သေချာစွာ မေးမြန်းဖတ်ရှုထားပါ။
- ၅။ မိမိတို့အိမ်တွင် အသုံးပြုသော ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ အကြောင်းအပြည့်အစုံကို မိသားစုဝင်များအား သင်ကြားပြသထားပါ။
- ၆။ အသုံးမပြုချိန်တွင် ဆေးပစ္စည်းကိရိယာကို ပါဝါ သေချာစွာ ပိတ်ထားပါ။
- ၇။ အိမ်သုံးဆေးပစ္စည်းကိရိယာကြောင့် ပြင်းထန်သော ဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်စေခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါက နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ပါ။

၁၄.၅ အလှကုန်ပစ္စည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သိကောင်းစရာများ

အလှကုန်ပစ္စည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- ‘အလှကုန်ပစ္စည်း’ဆိုသည်မှာ လူတို့၏ မျက်နှာ၊ နှုတ်ခမ်း၊ ဆံပင်၊ အမွှေးအမျှင်၊ လက်သည်း / ခြေသည်း၊ အရေပြား၊ ပြင်ပလိင်အင်္ကျီ၊ သွားနှင့် ခံတွင်းတို့တွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်ပြီး အဓိကအားဖြင့် ၎င်းတို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း၊ မွှေးကြိုင်စေခြင်း၊ ရုပ်အဆင်း အသွင်အပြင် ပြောင်းလဲစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အနံ့အသက် ပြုပြင်စေခြင်း၊ ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေတွင် ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း သို့မဟုတ် မပျက်စီးရန်ကာကွယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ ဖော်စပ်ထားသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကိုဖြစ်စေ ဆိုသည်။

အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းသော၊ အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော၊ အကျိုးအာနိသင်ရှိသော အလှကုန်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲနိုင်စေရန်။
- ၂။ အာဆီယံ အလှကုန်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့်အညီ အလှကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ တင်သွင်းဖြန့်ဖြူးရောင်းချခြင်းများ ပြုလုပ် နိုင်စေရန်။

အလှကုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူရာတွင် သတိပြုရန် အချက်အလက်များ

အလှကုန်ပစ္စည်းများ၏ အညွှန်းအမှတ်အသားဖော်ပြချက် (Label) တွင် ပါရှိသော အထူးသတိပြုရမည့် အချက်များ၊ ရှောင်ရန် အခြေအနေများနှင့် အသေးစိတ်ဖော်ပြချက်များကို သေချာစွာဖတ်ရှု၍ ဝယ်ယူသင့်ပါသည်။

အညွှန်းအမှတ်အသားများ အထူးသတိပြုဖတ်ရှုထား

အလှကုန်အား အသုံးပြုပုံအညွှန်း

- သုံးစွဲသူများအား အလှကုန် ပစ္စည်းသုံးစွဲပုံ၊ သုံးစွဲရမည့် ပမာဏနှင့် အကြိမ်အရေ အတွက်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ သိရှိကြစေရန်။

ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းအပြည့်အစုံ

- သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ဓါတ်မတည့်သည့်ပစ္စည်းများ ပါဝင်ပါက သိရှိစေရန်အတွက် အလှကုန်၌ ပါဝင်သည့် ပစ္စည်းများကို ပြည့်စုံစွာ အသိပေးခြင်း။

အထူးသတိပေးချက်များ

- သုံးစွဲသူများအတွက် အလှကုန် အား နည်းစနစ်ကျစွာ အသုံးပြုပုံ၊ သိမ်းဆည်းပုံနှင့် အခြားအရေးပါသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဖော်ပြချက်။ ဥပမာအားဖြင့် အလှကုန် အား အသုံးပြုစဉ် ဆိုးကျိုးတုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပါက မည်သို့ စီမံဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးထားချက်။

အလှကုန်ပစ္စည်းတင်သွင်း၊ ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီအမည်နှင့် လိပ်စာ

- အလှကုန်နှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိလို သည့်များရှိပါက ဆက်သွယ်နိုင် စေရန်။

DIRECTION:

Apply a small amount to clean fingertips and gently massage into deep facial areas. Rinse thoroughly.

INGREDIENTS:

Aqua, Glycerin, Sodium Chloride, Sodium Laureth Sulfate, Glycol Distearate, Lavendula Angustifolia extract, Coco Betaine, Sodium Hydroxide, Propylene Glycol, Sodium Benzoate, Acrylates Copolymer

For external use only. Not for eyes. If contact with eyes flush with water.

Imported by ABC Private Limited 1. DEF Lane, Singapore 123456

ပါဝင်မှုအတိုင်းအတာပမာဏ

- (ထုထည် / အလေးချိန်)
- အလှကုန်ပစ္စည်း၏ ပါဝင်မှုပမာဏကို သုံးစွဲသူများ ရွေးချယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုရန်။

အလှကုန်ပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ်၊ အမည်နှင့် ၎င်း၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု

- သုံးစွဲသူများ အသုံးပြုလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော အလှကုန်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုရန်။

ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု အပါတ်စဉ်နံပါတ်

- အလှကုန်ပစ္စည်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထုတ်လုပ်၊ တင်သွင်း၊ ဖြန့်ချိသူများ (သို့) ကြီးကြပ်သူများအတွက် ဈေးကွက်မှ ပြန်လည် သိမ်းဆည်းမှု ပြုရာတွင် အရေးပါသည်။

ထုတ်လုပ်သည့် ရက်စွဲ၊ သက်တမ်းကုန် မည့်ရက်စွဲများ (ဥပမာ လ၊ နှစ်)

- သုံးစွဲသူများအား ကြာရှည်စွာ သိုလှောင်ထားပြီးသော အလှကုန် များကို မဝယ်မိစေရန်။

ထုတ်လုပ်သည့်နိုင်ငံ

- အလှကုန်ထုတ်လုပ်သည့်နိုင်ငံကိုသုံး စွဲသူများသိရှိစေရန်။



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
စံပြုအချက်အလက်များ

အလှကုန်သုံးစွဲသူများ သတိပြုရန် အချက်အလက်များ

- ၁။ အလှကုန်ပစ္စည်း အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်ရှိ ဖော်ပြချက်များနှင့် သတိပေးချက်များကို သေချာစွာဖတ်ရှုပြီး တိကျစွာ လိုက်နာအသုံးပြုရန်။
- ၂။ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ရည်ရွယ်သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုပုံမှလွဲ၍ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်နှင့် သုံးစွဲပုံ အညွှန်းအတိုင်း တိကျစွာလိုက်နာ အသုံးပြုရန်။
- ၃။ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် ရိုက်နှိပ်ဖော်ပြထားသော သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် မကျော်လွန်မီသာ သုံးစွဲကြရန်။
- ၄။ ပုံမှန်မဟုတ်သော အရောင်၊ အနံ့များ ပြောင်းလဲနေသည့် အလှကုန်များကို သုံးစွဲခြင်း မပြုကြရန်။
- ၅။ အလှကုန်ပစ္စည်းများ၌ မိမိနှင့် ဓာတ်မတည့်သည့်ပစ္စည်းများ ပါဝင်မှု ရှိ/မရှိ အညွှန်းဖော်ပြချက်(Label)တွင် သေချာစွာ စိစစ်ဖတ်ရှုရန်။ မသေချာပါက အလှကုန်ပစ္စည်းကို နားရွက်နောက် (သို့) လက်ဖျံအတွင်းသား၏ အရေပြားအပေါ် အနည်းငယ်တင်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရန်။ (၂၄)နာရီကြာမြင့်သည်အထိ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိပါက ထိုအလှကုန်ကို ယေဘုယျအားဖြင့် အန္တရာယ်မရှိဟု ယူဆနိုင်သည်။
- ၆။ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းသောလက် (သို့) သုတ်လိမ်းခြယ်မှုန်းတံများဖြင့်သာ အသုံးပြုရန်။ အသုံးမပြုမီ သုတ်လိမ်းခြယ်မှုန်းတံ များကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ဖြင့် သေချာစွာဆေးကြော၍ အခြောက်ခံထားရန်။
- ၇။ အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ယားယံနာကျင်နေသော၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားသော အရေပြားများပေါ်၌ အသုံးမပြုရန်။
- ၈။ အခြားသူများထံမှ ဘတ်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ကူးစက်နိုင်သဖြင့် အလှကုန်ပစ္စည်းများကို အခြားသူများနှင့် စပ်တူရောနှော သုံးစွဲခြင်း မပြုရန်။
- ၉။ ခမ်းခြောက်သွားသော အလှကုန်ပစ္စည်းများကို ရေ၊ တံတွေး စသည်တို့နှင့် တဖန်ပြန်၍ရောကာ သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်။ ထိုသို့ပြုပါက ရေငွေ့၊ စိုထိုင်းမှုကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားလာကာ အလှကုန်အား ညစ်ညမ်းသွားစေနိုင်သည်။
- ၁၀။ အလှကုန်ပစ္စည်း၌ ဖော်ပြထားသော Label တွင် မိမိဖတ်ရှုနားလည်နိုင်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် ဖော်ပြထားသော အလှကုန်ပစ္စည်း များကိုသာ သုံးစွဲသင့်သည်။

တားမြစ်ဓါတုပစ္စည်းများ နှင့် ဆိုးကျိုးများ

ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အများဆုံးတွေ့ရသည့် တားမြစ်ဓါတုပစ္စည်းများမှာ

- ၁။ ဟိုက်ဒရိုကွီနုန်း (Hydroquinone)
- ၂။ ရက်တီနိုအက်ဆစ် (Retinoic Acid)
- ၃။ မာကျူရီ (Mercury)
- ၄။ စတီးရိုက် (Steroid)
- ၅။ ခဲ (Lead)
- ၆။ တားမြစ်ဆိုးဆေး (Rhodamine B, CI 15585)တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

မည်သူမဆို အလှကုန်ပစ္စည်းသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရကြောင်း သေချာပါက FDA Websiteတွင် ဖော်ပြထားသော Cosmetic Adverse Event Report Form ကို ပြည့်စုံစွာ ဖြည့်စွက်၍ သတင်းပေးပို့နိုင်ပါသည်။

၎င်းဓါတုပစ္စည်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရတတ်ပါသည်။

- အရေပြားယားယံ၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊
- အဖြူကွက်၊ အနီကွက်များ ဖြစ်ခြင်း၊
- အရေပြား ခြောက်သွေ့ခြင်း၊
- အဖုအပိမ့်များစွာ ထွက်ပေါ်ခြင်း
- အရေပြားစား / လောင်ခြင်း၊
- အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်ပွားခြင်း၊

- အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ စုပ်ယူ၍
 - ◈ ထုံကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားတုန်ခါခြင်း
 - ◈ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
 - ◈ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
 - ◈ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း။

အထက်ပါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရပါက သုံးစွဲခြင်းအား ချက်ခြင်းရပ်တန့်၍ တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

အပိုင်း
၁၅

အထွေထွေ

© UNICEF Myanmar | 2016 | Kyaw Kyaw Winn

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မေလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁၅.၁ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး

သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများမှာ သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများဖြစ်ပါသည်။ သွားပိုးစားရောဂါ (သွားဆွေးမြေ့ခြင်းရောဂါ)နှင့် သွားဖုံးရောဂါများမှာ အခြေခံအားဖြင့် သွားနှင့်သွားဖုံးပတ်ပတ်လည်တွင်ရှိသော သွားချေးလွှာမှ ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ၏ အဆိပ်များ ဝင်ရောက်ခိုအောင်းခြင်းမှ စတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်၍ ဖြစ်ပွားမှုမှာ လူတစ်ယောက်၏ အလေ့အကျင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏တုန့်ပြန်နိုင်သော ကိုယ်ခံအားပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။ ထိုအချက်များကြောင့်ပင် မကူးစက် နိုင်သောရောဂါများနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းရောဂါများမှာ ဆက်စပ်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်းရောဂါ

သွားချေးလွှာထဲမှ ဘက်တီးရီးယားသည် အစားအစာထဲမှ သကြားဓာတ်ကို အက်ဆစ်ဓာတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲစေပါသည်။ သွားထဲမှ သတ္တုဓာတ် (ကယ်လ်စီယမ်၊ ဖော့စဖိတ်)တို့သည် အက်ဆစ်ဓာတ်ထဲတွင် ပျော်ဝင်တတ်ပြီး သွားမျက်နှာပေါ်တွင် အပေါက်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သွားဦးခေါင်းပိုင်းရှိ ကြွေသွားလွှာတွင်ဖြစ်သော သွားပိုးစားရောဂါသည် နာကျင်မှုကိုမဖြစ်စေပါ။
- သွားအနှစ်လွှာ (ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ)ကိုရောက်သောအခါ သွားပိုးစားရောဂါသည် နာကျင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- သွားကြောလွှာ (သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ) ရှိသောအလွှာသို့ ကူးစက်သွားသော သွားပိုးစားရောဂါသည် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေပါသည်။တစ်ခါတစ်ရံ ဘက်တီးရီးယားပိုး အဝင်ခံရသော သွားကြောလွှာသည် သေသွားနိုင်ပြီး သွားလည်း ကွဲအက် ပျက်စီးသွားတတ်ပါသည်။
- ဘက်တီးရီးယားကူးစက်ခြင်းသည် သွားဖုံးထိပ်သို့ရောက်သောအခါ သွားဖုံးရိုးတွင် သွားပြည်တည်နာကို ဖြစ်စေပြီး သွားရှိနေသည့် မေးရိုး နှင့် မျက်နှာရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ရောင်ရမ်းခြင်းသည် မျက်နှာပြင်တစ်လျှောက် အနံ့အပြားသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပြီး သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ထဲသို့ ပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မျက်နှာအောက်ပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားလျှင် အသက်ရှူရ ခက်ခဲခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း အသက်သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွားဖုံးစားရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ ဘက်တီးရီးယားလွှာ (သွားချေးလွှာ)ကို ကင်းရှင်းစေခြင်း။ (ဥပမာ - စနစ်မှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ အစာစားပြီးတိုင်း ပလတ်ကျင်းပေးခြင်း၊ သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုခြင်း)
- ၂။ သွားအတွက်သင့်လျော်သော အစားအသောက်များကိုစားသောက်ပေးခြင်း (ဥပမာ - ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ)
- ၃။ ဖလိုရိုဒ်ဓာတ်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုခြင်း

သွားဖုံးစားခြင်းရောဂါကုသခြင်း

ကုသမှုများသည် သွား၏အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

- ၁။ အခြေခံကျန်းမာရေးလုပ်သားက အရေးပေါ်ဆေးထည့်ပေးခြင်း / ရှေးဦးပြုစုခြင်း
- ၂။ သွားဆရာဝန်ထံသွားပြီး ယာယီသွားဖာထေးခြင်းနှင့် အပြီးသွားဖာထေးခြင်း
- ၃။ သွားဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်သော ပြည်တည်နာအတွက် ဘက်တီးရီးယားကိုသေစေသော ပဋိဇီဝဆေးပေးပြီး သွားနှုတ်ရန် လိုအပ်ပါက သွားဆရာဝန်ထံ စေလွှတ်ပေးခြင်း

သွားဖုံးရောဂါ

သွားပတ်လည်ရှိ သွားချေးလွှာများမှ ဘက်တီးရီးယားများ၏ အဆိပ်များကြောင့် သွားဖုံးများ၊ သွားမြစ်ဝန်းကျင် တစ်သျှူးများ၊ သွားဖုံးရိုးများတွင် နဂိုအရောင်မှ နီမြန်းလာပြီး ရောင်လာခြင်း၊ သွေးထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေသောအချက်များ

- ၁။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ၂။ ကွမ်းစားခြင်း



- ၃။ ဆီးချိုရောဂါအခံရှိနေခြင်း
- ၄။ အမျိုးသမီးများ၏ အပျိုဖော်ဝင်ချိန်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် သွေးဆုံးချိန်များတွင် ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း
- ၅။ ဆေးဝါးကြာရှည် စွဲသောက်နေသူများတွင် ၎င်းဆေးဝါး၏ဆိုးကျိုးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
- ၆။ ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (ဥပမာ - AIDS) များတွင် ဆက်နွယ်၍ဖြစ်ခြင်း
- ၇။ သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်း
- ၈။ သွားတိုက်နည်းစနစ် မမှန်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

- | | |
|---|--|
| ၁။ သွားဖုံးများ နီရဲပြီးရောင်နေခြင်း / နာခြင်း | ၅။ သွားများလှုပ်ခြင်း |
| ၂။ သွားဖုံးများကို ထိလိုက်သောအခါ နာပြီး သွေးထွက်ခြင်း | ၆။ သွားကျည်မှုကို ခံစားရခြင်း |
| ၃။ အစာဝါးသောအခါ နာခြင်း | ၇။ သွားဖုံးများနိမ့်ကျပြီး သွားအမြစ်များပေါ်လာခြင်း
(သွားရှည်ထွက်လာခြင်း) |
| ၄။ ခံတွင်းအနံ့ဆိုးများမပျောက်ခြင်း | ၈။ သွားကြားတွင်အစာညပ်ခြင်း၊ သွားဖုံးများယားယံခြင်း |

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် သွားချေးလွှာများကို ဖယ်ရှားပါ။
- ၂။ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မျှတစွာ စားပေးခြင်းဖြင့် သွားမြစ်ဝန်းကျင် တစ်ရှူးများအားကောင်းလာစေပါသည်။
- ၃။ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းများသည် သွားဖုံးနှင့် သွားရောဂါများကို ပိုမိုဆိုးရွားစေသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွားဖုံးရောဂါကုသခြင်း

- ၁။ သွားချေးလွှာနှင့် သွားချေးကျောက်များကို သွားဆရာဝန်ထံ၌ ကုသမှုခံယူပြီး ဖယ်ရှားခြင်း။
- ၂။ သွားဖုံးပြည်တည်နာအတွက် ဘက်တီးရီးယားကိုသေစေသော ပဋိဇီဝဆေးနှင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပေးပြီး သွားဆရာဝန်ထံ စေလွှတ်ပေးခြင်း။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ ခံတွင်းကျန်းမာရေး သတိပြုရန်အချက်အလက်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဟော်မုန်းအတက်အကျဖြစ်သောကြောင့် အစာစားခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းစသည့် သာမန်ကိစ္စများ ပြုလုပ်စဉ်မှာပင် သွားဖုံးမှ သွေးထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့ ကြုံတွေ့ရပါက သွားတိုက်ခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်မလိုပါ။ ခါတိုင်းထက်ပိုမိုဂရုပြု၍ သွားကိုဆက်လက်တိုက်ရန်လိုပါသည်။
- ရက်သတ္တပတ် တစ်ပတ်ကျော်သည်အထိ သွေးထွက်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ရှိနေသေးလျှင် သွားဆရာဝန်၊ သားဖွားမီးယပ်အထူးကုဆရာဝန် များနှင့် ပြသ ဆွေးနွေး ကုသမှုခံယူပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် သွားချေးလွှာ၊ သွားချေးကျောက်များရှိနေပါက သွားချေးလွှာများမှ ဘက်တီးရီးယား အဆိပ်များသည် မိခင်၏ သွေးလည်ပတ်မှုမှတစ်ဆင့် အချင်းကိုဖြတ်ပြီး သန္ဓေသားဆီသို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။
- ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ရောက်မှုကြောင့် အချင်း၏အမြွေးပါးများရောင်ရမ်းပြီး သန္ဓေသားကြီးထွားမှုကို နှောင့်နှေးစေပါသည်။
- ဆိုးရွားသောရလဒ်အဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ လမစေ့ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ မွေးရာပါရောဂါများပါလာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့်တပြိုင်နက် သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးထားသင့်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၏ (၄)လမြောက်ကာလမှ (၇)လမြောက်ကာလအတွင်း သွားချေးကျောက်များကို သွားဆရာဝန်ထံ၌ ကုသမှုခံယူပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရပါမည်။

စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

- ၁။ သွားပွတ်တံသုံး၍ ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် (နံနက်စာ စားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ယာ မဝင်မီ) သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ၂။ သွားတိုက်ရာတွင် သွားပွတ်တံအမျှင်များကို သွားဖုံးစပ်မှနေ၍ သွားဖက်သို့ဆွဲတိုက်၍ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ နောက်သွား အတွင်းအပြင်သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားကြိုသွားကြားမကျန် သွားတိုက်ဆေးနှင့် ထိစပ်ရန်အရေးကြီးသည်။
- ၃။ သွားတိုက်လေ့မရှိသေးသူများ သွားစတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်လေ့ရှိသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် ဆက်၍သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ၄။ ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေး အာနိသင်လျော့မသွားစေရန် သွားတိုက်အပြီး ရေနံပလပ်ကျင်းရန်မလိုဘဲ ပိုနေသော သွားတိုက်ဆေးအမြှုပ်များကို ထွေးပစ်ရန်သာဖြစ်သည်။
- ၅။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့တစ်ခြမ်းခန့်သာထည့်ပါ။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းကို မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ပြုလုပ်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- ၆။ အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် သွားတိုက်စေ၍ အသက်သုံးနှစ်ကျော်လျှင် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်ပါ။ လျှာကိုပါ တိုက်ပေးပါ။
- ၇။ သွားတိုက်တံကို မျှဝေမသုံးရ။
- ၈။ သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို (၃)လ ထက်ပိုမသုံးပါနှင့်။

အခြားသွားနှင့် ခံတွင်းရောဂါများ

- က။ ခံတွင်းကင်ဆာ
- ခ။ သွားမျက်နှာပြင်များ ပြုန်းတီးခြင်း
- ဂ။ သွားများမညီမညာဖြစ်ခြင်း
- ဃ။ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ

က။ ခံတွင်းကင်ဆာ

အပိုင်း(၈)၊ စာမျက်နှာ ၁၅၂တွင် ကြည့်ရန်

ခ။ သွားမျက်နှာပြင်များ ပြုန်းတီးခြင်း

- အသက်ကြီးရင့်၍ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကြောင့် ဖြစ်ရခြင်း
- စာတုပ်စွည်းများ (ဥပမာ အချဉ်ဓာတ်ပါဝင်သော အရည်များ)ကို နှစ်ကြာရှည်စွာ သောက်သုံးခြင်း
- သွားတိုက်နည်းစနစ် မှားယွင်းခြင်း
- ကြမ်းတမ်းသော အမှုန်များဖြစ်သည့် မီးသွေး၊ ဖွဲပြာတို့ဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း
- ညအချိန် အံကြိတ်တတ်ခြင်း
- ကွမ်းယာစားသည့် အလေ့အကျင့်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဂ။ သွားများမညီမညာဖြစ်ခြင်း

သွားရောဂါမဟုတ်သော်လည်း သွားနှင့် ခံတွင်းဆိုင်ရာပြဿနာများတွင် အဖြစ်များသော ပြဿနာတစ်ခုမှာ သွားခေါခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်းနှင့် သွားမညီမညာခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ -

- ကလေးဘဝတွင် လက်မစုပ်ခြင်း
- လက်သည်း၊ လက်ထိပ်တို့ကို အမြဲကိုက်တတ်ခြင်း
- ပါးစပ်ဖြင့် အသက်ရှူခြင်းနှင့် လျှာဖြင့် သွားများကို အမြဲတွန်းထုတ်တတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဃ။ နှုတ်ခမ်းကွဲ အာခေါင်ကွဲ

- မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း
- အသက် (၃၅)နှစ် အထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်မှ မွေးသော ကလေးများတွင်ဖြစ်တတ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပထမ(၃)လတွင် မိခင်မှ ဝက်သက်ပေါက်ခြင်း၊ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ သန္ဓေသားအား ထိခိုက်စေတတ်သော ဆေးများအား သုံးစွဲမိခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

နှုတ်ခမ်းကွဲ၊ အာခေါင်ကွဲကလေးများ မွေးလာခဲ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကာ ကလေး၏ကျန်းမာရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ရယူသင့်ပါသည်။

၁၅.၂ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး စာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းသည့်အခါ

- အဝတ်အစားကို လုံခြုံစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လည်ရှည်ဖိနပ်စသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ဆေးဖျန်းပါ။
- လေတင်အရပ်မှနေ၍ ဆေးမဖျန်းရ။
- ဆေးဖျန်းစဉ် အစားအသောက် မစားရ၊ ကွမ်းမစားရ၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။
- ဆေးဖျန်းခေါင်းပိတ်နေပါက ပါးစပ်ဖြင့် မမူတ်ရ။

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးလျှင်

- မျက်နှာနှင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။ ရေချိုးပါ။
- တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံများကို လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် သော့ခပ်သိမ်းပါ။
- ဘူးခွံဟောင်းများ၊ အိတ်ခွံဟောင်းများကို အစားအသောက် မထည့်ရ။ ဆီပုံး၊ ဆန်ပုံး၊ ရေပုံးအဖြစ် မသုံးရ။
- အစားအသောက်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးကို အတူရောနှော မထားရ။

ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်လျှင် - နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းသွားပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးကိုပါ ဆေးရုံသို့ ယူဆောင်သွားပါ။

အဆိပ်သင့်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

ရုတ်တရက် အဆိပ်သင့်လျှင် ချက်ချင်းသေတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ နည်းနည်းချင်းနှင့် နှစ်ရှည်ဝင်ပါက သားလျှော့ခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

၁၅.၃ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊သစ်သီးဝလံများစားသုံးရာတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရေး

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများစားသုံးရာတွင် သဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ပဲ ပြုပြင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးဝလံများ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဓာတ်မြေဩဇာစသည့် ဓာတုပစ္စည်း များပါဝင်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် လတ်တလောတွင် ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်ရစ်နာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်မူးဝေခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်း၊ မျိုးပွားနိုင်စွမ်းလျော့နည်းခြင်း၊ သန္ဓေသား ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ခြင်း၊ နှင်းရူရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ စားသုံးရာတွင် ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် ဓါတုဆေးများအသုံးပြု၍ ဝါဝင်းနေအောင်ပြုလုပ်ထားသော သစ်သီးများကိုစားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံစိုက်ခင်းများတွင် အသုံးပြုသည့် ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ဓါတုပစ္စည်းများ အစားအသောက်ထဲတွင်မပါဝင်စေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မလှီးဖြတ်ခင် ရေသန့်သန့်နှင့် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပြီးမှ ချက်ပြုတ်စားသုံးခြင်း၊
- အစိမ်းစားမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို ဆားရည်တွင် (၁၅)မိနစ်ခန့် စိမ်ထားပြီး ရေသန့်သန့်ဖြင့် အထပ်ထပ် ဆေးပြီးမှ စားသုံးခြင်း၊ သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုး ရောင်းချသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများကို စားသုံးခြင်းစသည့်အချက်များကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးရောင်းချသူများမှလည်း ပိုးသတ်ဆေးဘူးပါ သတ်မှတ်စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ပိုးသတ်ဆေး အာနိသင်ပြယ်သည့်အချိန်ထိ စောင့်ပြီးမှသာ ဈေးကွက်သို့ တင်ပို့ရောင်းချသင့်ပါသည်။

၁၅.၄ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်များနှင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်ပွားမှု အများစုမှာ ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အခြားအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ စားသုံးရန် မသင့်တော်သည့် အပင်၊ သစ်ဥသစ်ဖုများနှင့် ငါး၊ ခရုများရှိ အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓာတ်ပစ္စည်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများ

(၁) ရောဂါပိုးကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများစားသုံးခြင်း
- မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ် ထားသောအသားနှင့် ပင်လယ်စာများစားသုံးခြင်း
- မသန့်ရှင်းသော အစားအစာများ၊ ရက်လွန်အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- မသန့်ရှင်းသော နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ စားသုံးခြင်း၊
- သိုးနေသော ထမင်းနှင့်ဟင်းများ စားသုံးခြင်း၊
- အမှည့်လွန်သစ်သီးများကို စားသုံးခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသော အိုးခွက်ပန်းကန်များ (သို့) မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်စားသုံးခြင်း၊

(၂) ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- စားသုံးရန်မသင့်တော်သည့် ဖျံ၊ အသီးအရွက်၊ သစ်သီးသစ်ဖု၊ ငါးခရုများစားသုံးခြင်း၊ တွဲဖက်မစားသင့်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
- ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သော အင်ဂျင်ဗိုင်း၊ ဒီဇယ်၊ မက်သနော၊ ပိုးသတ်ဆေး စသည်တို့ ထည့်ထားသည့် ပုလင်း၊ ပုံး၊ ခွက်စသည် တို့တွင် အစားအသောက်နှင့် ရေများထည့်၍ စားသောက်ခြင်း၊
- ဘက်တီးရီးယားပိုးပေါက်၍ ဖောင်းနေသော စည်သွပ်ဘူးများအား စားသုံးမိခြင်း
- သန့်စင်မှုအားနည်း၍ မက်သနောပါဝင်မှုများသော အရက်များသောက်မိခြင်း၊

အစာအဆိပ်သင့် လက္ခဏာများ

မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ မျက်စိပြာဝေခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း တက်ခြင်း၊ ရွှေးထွက်များခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အသက်ပါဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အစားအစာစားသုံးပြီးချိန် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အစာအဆိပ်သင့်သည့် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်၍ ချက်ချင်းဆေးကုသမှု ခံယူပါ။

အစာအဆိပ်သင့် ဖြစ်ပွားမှုများကာကွယ်ရန်

- (၁) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများ၊ အသားများကိုသာ ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- (၂) ရက်လွန်အစားအစာများ၊ ပုပ်သိုးနေသောအစားအစာများ၊ အမှည့်လွန်သစ်သီးဝလံများ၊ သံချေးတက် ပုံပျက်နေသော စည်သွပ်ဘူးများအား စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၃) အိမ်သာအသုံးပြုပြီးလျှင် (သို့) အစားအစာကိုင်တွယ် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- (၄) အသီးအရွက်၊ သားငါးများကို ရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေး၍ ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။
- (၅) အစားအစာချက်ပြုတ်ပြီး မကြာမီအချိန်အတွင်း ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ လတ်တလော မစားသုံးဖြစ်သေးပါက ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အပူချိန် (၅) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်၌ သိမ်းပြီး (၆၀) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထိ ပြန်နွေးပြီးမှ စားသုံးပါ။
- (၆) ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများအား လှီးဖြတ်ရာတွင် ဓားနှင့် စဉ်းတီတုံးများကို သပ်သပ်စီ ခွဲခြားအသုံးပြုပါ။
- (၇) ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများအားရောနှော သိုလှောင်သိမ်းဆည်း မပြုရပါ။
- (၈) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလူနာများအနေဖြင့် အစားအစာများအား ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- (၉) စားကြွင်းစာကျန်များထည့်ထားသော အမှိုက်ပုံးအား သေချာစွာဖုံးအုပ်ထားရန်နှင့် မပြည့်လျှံမီ စွန့်ပစ်ပါ။
- (၁၀) ကြွက်နှင့်ယင်များ မခိုအောင်းနိုင်စေရန် မီးဖိုချောင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားပါ။
- (၁၁) မက်သနောပါဝင်မှုများသော အရက်သေစာသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (၁၂) အမျိုးအမည်မသိ၊ မစားသောက်ဖူးသောမှို၊ အရွက်များ၊ သစ်သီးသစ်ဖုနှင့် ပင်လယ်စာများ သတိထား၍ စားသောက်ပါ။

၁၅.၅ ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်အန္တရာယ်

ပြဒါးအသုံးပြုနေသော လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ရွှေ၊ ငွေ တူးဖော် ထုတ်လုပ်ခြင်းများ
- ၂။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မီးချောင်းများ၊ အိမ်သုတ်ဆေးများ)
- ၃။ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ (ဥပမာ - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာများ၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာများ၊ သွားနှင့် ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းများ)
- ၄။ လယ်ယာသုံးပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မှိုသတ်ဆေးများ)
- ၅။ အလှကုန်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ - မိတ်ကပ်များ၊ ပေါင်ဒါများ) စသည်ဖြင့်

ပြဒါးနှင့်ထိတွေ့နေရသူများ

- ရွှေငွေတူးဖော် ထုတ်လုပ်သောလုပ်သားများ
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- မီးချောင်း၊ အိမ်သုတ်ဆေး စသော အိမ်သုံးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သော လုပ်သားများ
- အလှကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သော လုပ်ငန်းများ
- ပြဒါးအသုံးပြုနေသော လုပ်ငန်းများ၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပြည်သူလူထု
- ပြဒါးပါဝင်သောပစ္စည်းများကို သုံးစွဲသူများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြဒါးဓာတ်ဝင်ရောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း (အများဆုံးဝင်ရောက်နိုင်သော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်)
- ၂။ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း

ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

၁။ လတ်တလောထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောင်ခြင်း
- ခံတွင်းရောင်ရမ်းခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ခြင်း
- ဆီးနည်းခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

၂။ ကြာရှည်စွာထိတွေ့မှုကြောင့်ရနိုင်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ

- ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းတုန်ခြင်း
- လမ်းလျှောက်ပုံမမှန်ခြင်း
- ဆုပ်ကိုင်ထားသော အရာဝတ္ထုကို ပြန်လွှတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ပုံမှန်အိပ်စက်ချိန်ထက် ပိုမိုကြာမြင့်လာခြင်း
- သတိမေ့လျော့လာခြင်း
- သွားပုံးရောင်ခြင်း၊ သွားပုံးတွင် ခဲရောင်အတန်းတွေ့ရှိရခြင်း၊ ခံတွင်းထဲတွင် အနာပေါက်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- နှင်းရှူပေါက်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။
အရှင်မွေးဖွားလာသော ကလေးများသည်လည်း ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်နိုင်ပြီး ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်
ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှောင့်နှေးခြင်း များကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ပြဒါးဓာတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ၁။ အိမ်သုံးပစ္စည်းများ၊ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရာတွင် ပြဒါးနှင့် ဆက်နွှယ်သော ပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ၂။ ပြဒါးအစား အခြားသင့်တော်ရာများနှင့် အစားထိုးအသုံးပြုရပါမည်။
- ၃။ ပြဒါးနှင့်ဆက်စပ်နေသော လုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြဒါးကိုသိုလှောင်ခြင်းများပြုလုပ်ရာတွင် လူနေအဆောက်အဦး၏ ပြင်ပတွင်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၄။ ပြဒါးအရည်များဖိတ်စဉ်ပါက သင့်တော်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဖိတ်စဉ်ထားသော ပြဒါးများကို ဖယ်ရှားရပါမည်။
ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ်ဖိတ်စဉ်ပါက (ဥပမာ - အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကျကွဲခြင်း) ဖိတ်စဉ်ထားသော ပြဒါးများကို ဖယ်ရှားသော နည်းလမ်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြထားပါသည်။

ပြဒါးပမာဏအနည်းငယ် (လက်ဖက်ရည်ဖွန်းတစ်ဖွန်းခန့်) ဖိတ်စဉ်ပါက ဖယ်ရှားနည်း

- ပြဒါးရည်များဖိတ်စဉ်သောအခါ သေးငယ်သော အရည်လုံးများအဖြစ် ပြန့်ကျဲသွားကာ အခင်းမျက်နှာပြင်တွင် ကပ်သွားပြီး မျက်နှာပြင်ရှိ ကွဲနေသောနေရာများသို့ ဝင်ရောက်သွားသည်။
- ဖိတ်စဉ်သော ပြဒါးရည်များကို သုတ်ပစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ပါက ပြဒါးရည်များ ပြန့်ကျဲသွားပြီး လေထုထဲသို့ ပြဒါးများ ပိုမိုအငွေ့ပျံနိုင်ပါသည်။
- ပြဒါးများ ဖိတ်စဉ်ထားသောနေရာသို့ ကလေးများမလာနိုင်အောင် တားဆီးရပါမည်။
- ရွှေ့နှင့်ပြုလုပ်ထားသော လက်ဝတ်ရတနာများကို ပြဒါးရည်များနှင့် ဝေးအောင်ဖယ်ရှားရပါမည်။

- ပထမဦးစွာ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဖန်ကွဲစများရှိပါက သေချာစွာ ကောက်ယူ၍ စက္ကူပေါ်တွင်တင်ပြီး ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်၍ လုံအောင်ပိတ်ပါ။
- ကတ်ထူစက္ကူကို အသုံးပြုပြီး ပြန့်ကျဲနေသော ပြဒါးရည်လုံးများကို စုလိုက်ပါ။
- မျက်စဉ်းခပ်တံကဲ့သို့ အရည်စုပ်ယူနိုင်သော ကိရိယာကို အသုံးပြု၍ ပြဒါးရည်များကို စုပ်ယူလိုက်ပါ။
- စုပ်ယူပြီးပါက ပြဒါးရည်များကို တစ်ခါသုံးစက္ကူပုဝါအစို (သို့) အဝတ်အစို တစ်ခုထဲသို့ ညှစ်ချလိုက်ပါ။ စက္ကူပုဝါအစို (သို့) အဝတ်အစိုကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ကျန်ရှိနေသော ပြဒါးရည်များနှင့် ဖန်ကွဲအမှုန်များကို တိတ်ဖြင့်ကပ်ယူလိုက်ပါ။
- ကပ်ယူထားသော တိတ်များကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထပ်ထည့်ပါ။
- လက်အိတ်ကိုချွတ်ပြီး ထိုပလတ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ ထပ်ထည့်၍ အိတ်ကိုလေလုံအောင်ပိတ်ပါ။
- ပလတ်စတစ်အိတ်များအားလုံးကို အမှိုက်သိမ်းအိတ်ထဲသို့ထည့်ပြီး ဒေသရှိ အမှိုက်သိမ်းစနစ်အတိုင်း စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ပြဒါးဖိတ်စဉ်ထားသောအခန်းရှိ ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်လှစ်ထားပြီး ပန်ကာကို ၂၄နာရီ ဖွင့်ထားကာ ကျန်ရှိနေသော ပြဒါးများကို အငွေ့ပြန်အောင် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။

၁၅.၆ ခဲဆိပ်အန္တရာယ်

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်ကို အများဆုံး ကြုံတွေ့နိုင်သူများ

- ၁။ ခဲနှင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြသည့် အလုပ်သမားများ (အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလုပ်သားများ)
- ၂။ ကလေးသူငယ်များ (အထူးသဖြင့် ၄ နှစ်အောက် အရွယ်)
- ၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များ

ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများ

- ၁။ ဘက်ထရီအိုး အဟောင်းများမှ ခဲသတ္တုပြားများကို ထုခွဲ၊ ကျိုချက်၍ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကုန်ကြမ်းအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည့် ခဲတုံးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၂။ ဘက်ထရီအိုးများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း (ဘက်ထရီအသစ်ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများအပါအဝင်)
- ၃။ ခဲသတ္တု တူးဖော်ခြင်း၊ သန့်စင်ကျိုချက်ခြင်း
- ၄။ ခဲကျိုချက်၍ လေသေနတ်ကျည်ဆန်များ၊ ငါးဖမ်းပိုက်သုံး ခဲလုံးများ၊ ခဲချောင်းများထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၅။ စဉ့်အိုးလုပ်ငန်းတွင် ခဲတုံးများကို ထုထောင်း၊ အမှုန့်ကြိတ်၊ ခဲရည်ဖျော်၍ အိုးများတွင် ခဲရည်သုတ်ခြင်း
- ၆။ မော်တော်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောကိုယ်ထည်များ၊ တံတားများ၊ ဥမင်များ ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း၊ ဂဟေဆော်ခြင်း
- ၇။ မော်တော်ယာဉ်များ၏ ရေတိုင်ကီများ ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၈။ ကြွေထည်၊ မြေထည်နှင့် ရွှေငွေလက်ဝတ်ရတနာများ ထုတ်လုပ်ခြင်း (ရွှေပန်းထိမ်၊ ငွေပန်းထိမ်လုပ်ငန်း)
- ၉။ ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း
- ၁၀။ မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေး စသည်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များ ဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ

- ၁။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (အထူးသဖြင့် ခဲရည်ကျိုလုပ်ငန်းများမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၂။ အစာလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းစားသောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များ လက်စုပ်ခြင်း၊ အရောင်ခြယ်ထားသည့် ကစားစရာအရုပ်များ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ထည့်ခြင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)
- ၃။ အရေပြားမှတစ်ဆင့် (ခဲပါဝင်သော မိတ်ကပ်၊ ပေါင်ဒါ၊ ဆံပင်ဆိုးဆေးများအသုံးပြုခြင်းနှင့် ဘတ္တရီလုပ်ငန်းများတွင် ခဲများကို တိုက်ရိုက် ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ဝင်ရောက်ခြင်း)

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ခဲဆိပ်ဝင်ရောက်မှု လျော့နည်းသွားစေရန်

- အဆီဓာတ်နည်း၍ ကယ်လီစီယမ်ပါဝင်သော (နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ငါးကလေးများ၊ ဗာဒံစေ့)
- သံဓာတ်ပါဝင်သော (ကြက်ဥ၊ အသား၊ ငါးမျိုးစုံ၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနုနယ်၊ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်များ)
- ဇင့်ဓာတ်ပါဝင်သော (ဝက်သား၊ အမဲသား အသည်း၊ ကနုကမာ၊ ဂဏန်း)

စသည့်အစားအသောက်များကို နေ့စဉ်မှန်မှန်စားသုံးပါ။

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများတွင်

- လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေး မွေးဖွားခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း
- ကလေးအသေမွေးခြင်း

ကလေးသူငယ်များတွင် (အထူးသဖြင့် အသက်(၄)နှစ်အောက်)

- ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများ ထိခိုက်မှုကြောင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဖျားခြင်းမရှိဘဲ တက်ခြင်း
- ကိုယ်ကာယဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးခြင်း
- နားကြားအာရုံ ချို့တဲ့ခြင်း
- ဉာဏ်ထိုင်း၍ စာသင်ယူနိုင်မှု ခက်ခဲခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း

လူကြီးများတွင်

- စားသောက်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း
- ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အဆစ်များ၊ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
- သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း
- ခြေလက်များ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့နည်းခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း
- လိင်စိတ်လျော့နည်းခြင်း၊ မြဲခြင်း
- ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း၊ မေ့မြောသတိလစ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း

ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ခဲမှုန့်၊ ခဲငွေ့များထွက်သည့်လုပ်ငန်းများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ၊ နို့တိုက်မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များ၊ လုံးဝ အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။
- အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်မှ အိမ်သို့မပြန်မီ ကိုယ်လက်သန့်စင်ပါ။ ရေချိုးပါ။ အဝတ်လဲပါ။ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဝတ်စုံကို အိမ်သို့မယူရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဆေးလိပ်မသောက်ရ၊ အစားအစာ စားသောက်ခြင်းမပြုရ။
- လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ်၊ နှာခေါင်းစည်း၊ လက်အိတ်အစရှိသည်တို့ကို စနစ်တကျသုံးပါ။ သန့်စင်အောင် လျှော်ဖွပ်ပါ။
- ကလေးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ အရောင်ခြယ်ထားသော ကစားစရာအရုပ်များ၊ တွေ့ကရာပစ္စည်းများကို ကလေးများ ပါးစပ်အတွင်းသို့ မထည့်စေရန်၊ လက်ချောင်းများ မစုပ်စေရန် သတိပြုကာကွယ်ပါ။
- အစာမစားမီ လက်များကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။
- အသီးအနှံများကို မစားမီ စင်ကြယ်စွာ ရေဆေးပါ။
- စဉ်းအိုး၊ စဉ်းအင်တုံ၊ စဉ်းခွက်များနှင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ချဉ်ဖတ်တည်ခြင်း စီမံရည်တည်ခြင်း၊ အရက်ချက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာတာဝန်ရှိကြသူများနှင့် လုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် အစားအသောက် အလှကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် ခဲကို လုံးဝထည့်သွင်း အသုံးမပြုစေရန် သတိပေးတားမြစ်ပါ။

ခဲမှုန့်၊ ခဲရည်၊ ခဲငွေ့များထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို လူနေအိမ်များ ဝေးကွာသော နေရာများတွင်သာ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိကြသူများက သတ်မှတ်နေရာချထားပေးသင့်ပါသည်။

၁၅.၇ အဆင်းနှစ်အန္တရာယ်

အဆင်းနှစ်ဆိုသည်မှာ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော မီးခိုးရောင်နှင့် ငွေရောင် ရောစပ်ထားသော အစိုအခဲဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တွေ့ရခဲပြီး ပျော်ဝင်မှုဓာတ်သတ္တိ နည်းပါးသောအရာဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူကို အဆိပ်သင့်စေသည်။

လတ်တလော အဆင်းနှစ် အဆိပ်သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- အစာမြိုရခက်လာခြင်း
- တံတွေးအထွက်များလာခြင်း
- ရေအလွန်အမင်းငတ်လာခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- အန်ခြင်း
- ဗိုက်နာခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- ဝမ်းတွင် သွေးနှင့် အမဲရောင်ပါလာခြင်း
- အစားစားချင်စိတ်နည်းပါခြင်း

နာတာရှည်လက္ခဏာများ

- အသားအရောင်ပြောင်းလာခြင်း
- ဆီးချိုရှိလာခြင်း
- သွေးကြောရောဂါများဖြစ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ထုံထိုင်းလာခြင်း

အာဆင်းနစ်အဆိပ်သည် ဗီတာမင်ဘီ ချို့တဲ့သောလူတွင် ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

အထက်ပါ အာဆင်းနစ် အဆိပ်သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ဆေးရုံသို့ ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ဤစာအုပ်ကို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနက တည်းဖြတ်ပြုစု၍ ကုလသမဂ္ဂကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့၏ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိပါသည်။