



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဝက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို မြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း: 15

၀ ဇူလိုင်

၀ ဇူလိုင်

၀ ဇူလိုင်



Scan QR Code
for electronic version

၁၅.၁။ သက်ငယ်သွားပိုးစားရောဂါ (EARLY CHILDHOOD CARIES)

- သက်ငယ်သွားပိုးစားရောဂါဆိုသည်မှာ ကလေးသွားများစေ့စီးစွာ ပျက်စီးဆွေးမြေ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- အသက်(၃)နှစ်အရွယ်ကလေးငယ်များ၊ မူလတန်းကြိုအရွယ်ကလေးငယ်များတွင်တွေ့ရသော အဖြစ်များသော ရောဂါဖြစ်သည်။
- များသောအားဖြင့်ကလေးငယ်များ၏ အပေါ်ရှေ့သွားများနှင့် အပေါ်ပထမအံသွားများသည် အချိန်မတိုင်မီ စေ့စီးစွာပျက်စီးဆွေးမြေ့ခြင်းအဖြစ်သို့ရောက်သည်။
- အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ ကလေးငယ်သည် အချို့ခါတ်ပါဝင်သောအရည်များ မကြာခဏသောက်သုံးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နို့ဘူးစို့လျက်အိပ်မောကျသွားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်းဖြစ်သည်။
- ထို့အပြင် မွေးရာပါ အပေါ်ယံကြွေလွှာ မကောင်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။
- ကျန်းမာသောသွားနှင့်ခံတွင်းသည်ကလေးငယ်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် အရေးပါသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ်သည်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ဆောလျင်စွာကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းပြုလုပ်မှုမရှိပါက နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့်

- သွားကိုက်ခြင်း၊ ပြည်ဖုတည်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းနှင့်မျက်နှာရောင်ခြင်း၊
- မကြာခဏပြည်ဖုတည်ခြင်းကြောင့် သွားဖုံးအရိုးများဆွေးကာ ကလေးသွားအမြစ်ထိပ်များပေါ်ထွက်၍ အပေါ်နှုတ်ခမ်းအား ခိုက်မိခြင်း၊
- ကလေးသွားများစေ့စီးစွာဆုံးရှုံး၍ လူကြီးသွားများ မညီမညာပေါက်လာခြင်း၊
- အစာစားရခက်ခဲခြင်းကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ကာ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း တို့တွင် ထိခိုက်ခြင်း၊
- ထို့အပြင် စကားမပီသခြင်း၊ အသံထွက်မမှန်ခြင်းတို့ကြောင့် ကလေးငယ်၏လူမှုဘဝတွင် ထိခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- မိဘများအနေဖြင့် မိမိ၏ကလေးငယ်အား အသက်(၆)လအရွယ် ကလေးသွားစပေါက်သည့်အချိန်မှစ၍ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံ (၆)လ တစ်ကြိမ်သွားရောက်ပြသကာ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါသည်။
- ကလေးသွားစပေါက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မိဘများက မိမိ၏ကလေးငယ်အား ကိုယ်တိုင်သွားတိုက်ပေးရ ပါမည်။
- အသက်(၆)နှစ်အောက်ကလေးငယ်များတွင် ဖလိုရိုက်(Fluoride) ဆေးရည်သုတ်လိမ်းခြင်း၊
- ဖလိုရိုက်ခါတ် (Fluoride) ပါဝင်သော သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့တစ်ခြမ်း ခန့်သာထည့်၍ မိဘအုပ်ထိန်း သူမှကြီးကြပ်ကာ ကလေးငယ်အား ညစဉ်အိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- အသက်(၆)နှစ်အထက် မူလတန်းအရွယ်ကလေးများတွင် ဖလိုရိုက်ခါတ် (Fluoride) ပါဝင်သော ပလုပ်ကျင်းဆေးရည်အား နေ့စဉ်(သို့) အပတ်စဉ်ငုံထွေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

၁၅.၂။ သွားပိုးစားရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

- မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအနေဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားမှုမှာ အများဆုံးဖြစ်သည်။
- သွားပိုးစားရောဂါသည် သွားစတင်ပေါက်သည့်အချိန်မှစ၍ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- သွားပိုးစားရောဂါသည် သွား၏အပေါ်ယံကြော့သွားလွှာ (Enamel) မျက်နှာပြင်မှ စတင်၍အတွင်းသို့ ထိုးဖောက်လှိုက်စားခြင်းဖြင့် သွားအတွင်းပိုင်းရှိ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine)၊ သွားကြော့လွှာ(Pulp) အသီးသီးသို့ ရောက်ရှိပါသည်။
- ထိုအခါ သွားကိုက်ဝေဒနာကို ဆိုးရွားစွာခံစားရပြီး သင့်လျော်သောကုသမှုများမခံယူပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည် သွား၏အမြစ်ပိုင်းကိုကျော်လွန်၍ အရိုးအတွင်းသို့ပျံ့နှံ့ရောက်ရှိသွားပါသည်။ ထိုအခါတွင် သွားအခြေတွင် အနာဖြစ်ပွား၍ ပြည်တည်ခြင်း(Abscess) ဖြစ်ကာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကို မခံမရပ်နိုင်အောင်ခံစားရပါသည်။
- သွားအမြစ်ပြည်တည်ခြင်းကို သေချာစွာကုသမှုမပြုဘဲဆက်လက်ထားရှိပါက အရိုးအတွင်းပိုင်းတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ အရိုးနှင့်အရိုးကို ကာရံထားသောအရိုးအမှေးပါး (Periostium) ကြားတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက အရိုးဆွေးနာ (Osteomyelitis) အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။
- ပြည်သူများအနေဖြင့် သွားကိုက်၊ သွားနာခြင်းနှင့် သွားနှုတ်ခြင်းတို့ကြောင့် မျက်လုံးကွယ်တတ်ကြောင်း သိရှိထားကြရာ အမှန်တကယ်မှာ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါပိုးကူးစက်မှုသည် မျက်နှာရှိသွေးကြောများမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ရောက်ရှိပြီး ဦးနှောက်အမှေးရောင်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ဆို့ခြင်း(Cavernous Sinus Thrombosis) ကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပြီး အန္တရာယ်အလွန်ကြီးပါသည်။ အချို့ကကောင်းသည့်လူနာများသာ မျက်စိကိုထောက်ပံ့ပေးသော သွေးကြောတွင်ပိတ်ဆို့ပြီး မျက်လုံးအမြင်ကွယ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- သွားပိုးစားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အမြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာသည် အရိုးကိုဖောက်ထွက်ပြီး လျှာ၏ အောက်ဖက်ခံတွင်း၏အခြေတွင် ပြည်အစိုင်အခဲကြီးမားစွာဖြစ်ပေါ်လာပါက (Ludwig's Angina) ဟူသော အခြေအနေရောက်ရှိပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆို့ကာ အသက်ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မြန်မာဆေးကျမ်းတွင်လည်း ပါးစပ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ ကျန်းမာရေးအရေးကြီးပုံကို (မေးဖျားမေးအောက် ဝက်ခြံပေါက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမညှစ်ရ) ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

၁၅.၃။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအချက် (၁၀)ချက်

ပါးစပ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ဝင်ရာ ပဏာမလမ်းကြောင်းဖြစ်သည့်အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် ပါးစပ်၊ သွားနှင့်သွားဖုံးသားများနှင့်သာသက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးသက်သက်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးနှင့် ဆိုင်သောကျန်းမာရေးဖြစ်ပါသည်။

သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းနှင့် ခံတွင်းအနံ့ဆိုးများထွက်ခြင်းသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးအားနည်းခြင်း၏ လက္ခဏာများပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်း ကျန်းမာရေးအားနည်းလျှင် ပါးစပ်ထဲတွင်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် ကိုယ်ခန္ဓာသွေးစီးကြောင်းထဲသို့ အလွယ်တကူဝင်ရောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ရောဂါပိုးများ ပျံ့နှံ့သွားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့်ဆိုင်သောမလိုလားအပ်သည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထိုပြဿနာများကို ရှောင်ရှားရန်အတွက် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံပုံမှန်ပြသခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အောက်တွင်ခံတွင်းသန့်ရှင်းကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

၁။ နှလုံးရောဂါ (Cardiovascular Disease)

- ခံတွင်းကျန်းမာရေးမကောင်းသောသူတစ်ယောက်သည် နှလုံးရောဂါရရန် အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။ အကယ်၍ သွားဖုံးသားများရောင်ရမ်းလာလျှင် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ သွေးစီးကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်လာနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းဘက်တီးရီးယားများသည် သွေးကြောနံရံများ၌ကပ်၍ အလွှာများဖြစ်လာကာ မာခဲလာတတ်ပြီး သွေးကြောများတောင့်တင်းမာကျော၍ ကျဉ်းမြောင်းလာခြင်းရောဂါ Artherosclerosis ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- ၎င်းရောဂါသည် သွေးလည်ပတ်မှုကိုထိခိုက်စေပြီး နှလုံးကိုပိတ်ဆို့မှုများဖြစ်စေနိုင်ကာအဆုံး၌ နှလုံးထိခိုက်လာတော့သည်။
- သွေးကြောများကိုပျက်စီးစေခြင်းသည် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ခြင်းနှင့်လေဖြတ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများစေပါသည်။ ထို့အပြင် နှလုံးရှိအလွှာများ၌ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများကပ်ငြိပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည့် နှလုံးရောင်ရမ်းခြင်းရောဂါ Endocarditis ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

၂။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါဖြစ်ခြင်း (Dementia)

- ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်းသည် ဦးနှောက်ကိုလည်း ထိခိုက်စေပါသည်။
- ရောင်ရမ်းနေသော သွားဖုံးသားမှထွက်သော အဆိပ်အတောက်များသည် ဦးနှောက်ဆဲလ်များကိုသေစေပြီး မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။
- သွားဖုံးသားများရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများသည် ခံတွင်းမှတစ်ဆင့် အာရုံကြောများနှင့် သွေးစီးကြောင်းထဲသို့ဝင်ရောက်ကာ စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးသည့်ရောဂါ Alzheimer's Disease ကိုဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

၃။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ (Respiratory Infections)

- ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- သွားနှင့်ခံတွင်းမသန့်ရှင်း၍ ရောင်ရမ်းနေသောသွားဖုံးသားမှ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထဲသို့ဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပျက်စီးခြင်းရောဂါများကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

၄။ သွေးချို/ ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes)

- သွားဖုံးရောဂါနှင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါသည် အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်နေပါသည်။
- သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် သွားဖုံးသားများ ရောင်ရမ်းလာနိုင်သကဲ့သို့ သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။
- သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွေးထဲရှိသကြားဓါတ်ပမာဏ ကောင်းမွန်စွာမထိန်းညှိနိုင်တော့ဘဲ သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါ အခြေအနေမှာ ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကိုကာကွယ်ရန်အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။
- သွားဖုံးရောဂါသည် သွေးထဲရှိ သကြားဓါတ်ပမာဏကို မြင့်တက်စေနိုင်သည့်အတွက် သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေး မကောင်းသောသူတစ်ယောက်သည် သွေးချို၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုများပါသည်။

၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် ပတ်သက်သည့်ဆိုးကျိုးများ (Pregnancy Complications)

- မိခင်လောင်းများသည် ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ဟော်မုန်းဓါတ် အပြောင်းအလဲများကြောင့် ခံတွင်းရောဂါများ အလွယ်တကူဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- မိခင်လောင်းများသည် သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွားမြစ်ပတ်မြွေးရောင်ရမ်းခြင်းကဲ့သို့သော ခံတွင်းရောဂါများကို ခံစားနေရပါက လမစေ့ပဲကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်သော ကလေးငယ်မွေးဖွားခြင်းတို့အပြင် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းများလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သွားဖုံးရောဂါသည် မိခင်သာမက ကလေးကိုပါ ဆိုးရွားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများ တွေ့ကြုံစေရန် အခွင့်အလမ်းများ ဖြစ်စေပါသည်။

၆။ သန္ဓေမအောင်ခြင်း (Infertility)

- ခံတွင်းကျန်းမာရေးအားနည်းခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများ၌ သန္ဓေမအောင်ခြင်းဖြစ်စဉ်တို့သည် ဆက်စပ်နေပါသည်။
- သွားဖုံးရောဂါသည် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် (သန္ဓေအောင်ရန်) ခက်ခဲခြင်းနှင့် ကျန်းမာသောသန္ဓေသားတစ်ခုဆက်လက်ရရှိစေရန် ခက်ခဲစေတတ်ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ခံတွင်းကျန်းမာရေးမကောင်းသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကောင်းသော အမျိုးသမီး တစ်ဦးထက် သန္ဓေအောင်ရန် ပိုမိုကြန့်ကြာတတ်ပါသည်။
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုမကောင်းသော အိမ်ထောင်သည်အမျိုးသမီးများသည် သားပျက်၊ သားလျှော့ဖြစ်ရန် အခွင့်အရေးပိုများပါသည်။

၇။ ပန်းသေခြင်း (Erectile Dysfunction)

- ခံတွင်းကျန်းမာရေးအားနည်းခြင်းသည် အမျိုးသားတစ်ဦးအတွက် ပန်းသေခြင်းကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ရန် အလားအလာများစေပါသည်။
- နာတာရှည် သွားမြစ်ပတ်မြွေးရောင်ရောဂါကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် သွေးစီးကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ လိင်အင်္ဂါသို့သွားသော သွေးလမ်းကြောင်း၌ ပိတ်ဆို့မှုများဖြစ်ပေါ်စေပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပန်းသေခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၈။ ကင်ဆာရောဂါ (Cancer)

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့သော မကောင်းသောအလေ့အကျင့်များသည် ခံတွင်းနှင့်လည်ချောင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေသကဲ့သို့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအားနည်းသောကြောင့် သွားဖုံးရောဂါ ရှိနေလျှင်လည်း ကျောက်ကပ်ကင်ဆာ၊ ပန်ကရိယကင်ဆာနှင့် သွေးကင်ဆာအစရှိသည့် ကင်ဆာရောဂါများရ နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းပိုမိုများပြားစေပါသည်။

၉။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ (Kidney Disease)

- သွားဖုံးရောဂါရှိသူများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေပြီး ရောဂါပိုးမွှားများအလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းများပါသည်။
- သွားမြစ်ပတ်မြွေးရောင်ရောဂါကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများသည် ခန္ဓာကိုယ်သွေးစီးကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ကာ ထိုမှတစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်ကိုရောင်ရမ်းစေပါသည်။
- နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်၍ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ အရိုးနှင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိခိုက်စေပါသည်။
- ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ ဖြစ်လာကာ နောက်ဆုံးတွင် အသက်ဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။

၁၀။ နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါ (Rheumatoid Arthritis)

- နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ရောဂါအဖွဲ့အစည်း၏ သုတေသနပြုချက်အရ သွားဖုံးရောဂါရှိသူများသည် နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ရောဂါရရန် အခွင့်အလမ်း (၄)ဆပိုများပါသည်။
- သွားဖုံးရောဂါကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများသည် သွေးစီးကြောင်းထဲသို့ဝင်ရောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ထိုဖြစ်စဉ်သည် နာကျင်ရောင်ရမ်း၍ နုံးချိနွမ်းနယ်သော နာတာရှည်အဆစ်ရောင်ရောဂါ Rheumatoid Arthritis ဖြစ်စေရန် အခွင့်အလမ်းပိုမိုများစေပါသည်။

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအားနည်းခြင်းကြောင့် ဆိုးရွားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ထိရောက်မှန်ကန်သောခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် သွားဆရာဝန်ထံမှန်မှန်ပြသစစ်ဆေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုကောင်းမွန်ရန် -

- ၁။ သွားနှင့်သွားဖုံးများကို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၂ကြိမ်၊ ၂မိနစ်ခန့်ကြာ စနစ်မှန်မှန်သန့်ရှင်းပါ။
- ၂။ နေ့စဉ် သွားပွတ်ကြိုးသုံး၍ သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်းကြား သန့်ရှင်းပါ။
- ၃။ စီးကရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းများရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၄။ ဖလိုရိုဒ်ဓါတ်များသော သွားတိုက်ဆေးနှင့် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ၅။ သကြားဓါတ်များသောအစားအစာနှင့် အချိုရည်များကို ကန့်သတ်စွာ (သို့မဟုတ်) လျှော့၍သုံးစွဲစားသောက်ပါ။
- ၆။ ပြည့်ဝကောင်းမွန်သော အာဟာရရှိစေရန် အစားအသောက်ကို မျှတစွာစားပါ။

ကျန်းမာသောသွားများသည် သန့်ရှင်း၍ ရောဂါပိုးနှင့် သွားပိုးပေါက်များကြောင့်ဖြစ်တတ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများမရှိပါ။ ကျန်းမာသောသွားဖုံးသားများသည် ပန်းနုရောင်သန်း၍ သွားတိုက်လျှင်၊ သွားပွတ်ကြိုးအသုံးပြုလျှင် သွေးမထွက်ပါ။ မိမိ၏ခံတွင်းကျန်းမာရေးသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကျန်းမာရေး၏ အညွှန်းကိန်းပင်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သောကျန်းမာရေးပြဿနာများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွားမြစ်ပတ်မြွေးရောင်ရောဂါကဲ့သို့သော ခံတွင်းကျန်းမာရေးပြဿနာများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၅.၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၏ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေး သတိပြုရန်အချက်အလက်များ

- ၁။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆောလျင်စွာ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ရန် ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စစ်ဆေးထားသင့်ပါသည်။
- ၂။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် သွားဖုံးရောဂါနှင့်ဆက်စပ်၍ ဖြစ်တတ်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များအား ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် သွားဖုံးရောဂါများကိုထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ရပါမည်။
- ၃။ ထိရောက်စွာကာကွယ်မှုရရှိစေရန် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းကို မှန်ကန်စွာကျင့်သုံးလိုက်နာရပါမည်။
- ၄။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလအတွင်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို လုံလောက်စွာခြုံငုံမှုရရှိစေရန် သွားဆရာဝန်ထံအချိန်မှန်မှန် ပြသပေးရပါမည်။
- ၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင် သွားချေးလွှာ၊ သွားချေးကျောက်များရှိနေပါက သွားချေးလွှာများမှ ဘက်တီးရီးယား အဆိပ်များသည် မိခင်၏ သွေးလည်ပတ်မှုမှတစ်ဆင့်အချင်းကိုဖြတ်ပြီး သန္ဓေသားဆီသို့ရောက်ရှိကာ မိခင်ရောကလေးပါ ဆိုးရွားသောရလဒ်အဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်ဘဲမွေးဖွားခြင်း၊ လမစေ့ဘဲ မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးရာပါရောဂါများပါလာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသဖြင့် (၄)လ မှ (၆)လ ကာလအတွင်း သွားဆရာဝန်ထံ၌ ကုသမှုခံယူရပါမည်။
- ၆။ ကလေးမွေးဖွားပြီးသောအခါတွင်လည်း မိခင်ရောကလေးပါ စဉ်ဆက်မပြတ် သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန် (၃)လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်သွားဆရာဝန်ထံ၌ဆက်လက်၍ ပြသစစ်ဆေးပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၁၅.၅။ စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်း

- ၁။ သွားပွတ်တံသုံး၍ ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးနှင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါနှင့် သွားဖုံးရောဂါများကို ထိရောက်စွာကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ သွားတိုက်ရာတွင် သွားပွတ်တံအမျှင်များကို သွားဖုံးစပ်မှနေ၍ သွားဖက်သို့ဆွဲတိုက်၍ အပေါ်သွား၊ အောက်သွား၊ ရှေ့သွား၊ နောက်သွား၊ အတွင်းအပြင် သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားကြိုသွားကြားမကျန် သွားတိုက်ဆေးနှင့် ထိစပ်ရန်အရေးကြီးသည်။
- ၃။ သွားတိုက်လေ့မရှိသေးသူများ သွားစတိုက်သည့်အခါ သွေးထွက်လေ့ရှိပါသည်။ တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ဆက်၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် တစ်ပတ်အတွင်း သွားဖုံးမှသွေးထွက်ခြင်း ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။
- ၄။ ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေး အာနီသင်လျော့မသွားစေရန် သွားတိုက်အပြီး ရေနှင့်ပလုပ်ကျင်းရန်မလိုပါ။ ပိုနေသောသွားတိုက်ဆေး အမြုပ်များကို ထွေးပစ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။
- ၅။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက် ကလေးများသွားတိုက်ရာတွင် ဖလိုရိုဒ်သွားတိုက်ဆေးကို ကုလားပဲစေ့တစ်ခြမ်း ခန့်သာထည့်ပါ။
- ၆။ အသက်သုံးနှစ်အောက်ကလေးများ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သွားတိုက်စေ၍ အသက်သုံးနှစ်ကျော်လျှင် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပါ။ အသက်ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးများ သွားတိုက်ခြင်းကို မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများက ပြုလုပ်ပေးပါ။(သို့မဟုတ်) ကြီးကြပ်ပေးပါ။

သွားနှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေး