



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်စွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်စွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အပိုင်း: 10

o u Bi D

b kb G

u æ f r m a & ; a p m i h & S u f l



Scan QR Code
for electronic version

ပျော်ရွှင်တက်ကြွ သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝ

အဘိုးအဘွားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် သက်ကြီးဘိုးဘွားများသည် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို ၎င်းတို့ ကိုယ်တိုင် နားလည်လက်ခံကျင့်သုံးပြုမှုလာစေရေးရည်မှန်း၍ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးရမည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် နည်းလမ်းများ

- သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် အာဟာရ
- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- ဆေးလိပ်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- အရက်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး
- သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ
- ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား
- နှလုံးရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား
- သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် သွေးတိုးရောဂါ

သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် အာဟာရ

- သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေဖြင့် သစ်သီး၊ သစ်ညှု၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သားငါးများကို စားသုံးသင့်ပါသည်။
- ဝမ်းမချုပ်စေရန်အတွက်လည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးသင့်သလို တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ရေ(၆) ခွက်မှ (၈)ခွက် (၁၀၀၀ မှ ၂၀၀၀ စီစီ) ၂ လီတာ ခန့် သောက်သုံးသင့်ပါသည်။
- သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် သွားမကောင်းသည့် ပြဿနာရှိသဖြင့် အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်အခါ အဝါးရ လွယ်ကူစေရန် သေးနိုင်သမျှအသေးဆုံးလုံးဖြတ်၍ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအောင်ပြင်ဆင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အစာစားလျှင် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်နှင့်အတူ အဖော်ပြုစားသင့်ပါသည်။

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေနှင့် အသက်ကြီးခြင်းနှင့် အတူဖြစ်ပေါ်လာသော နာတာရှည်အခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းပြီး ပျော်ရွှင်တက်ကြွသည့် သက်ကြီးဘဝရရှိစေရန် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှု ပုံစံများကို လိုက်နာကျင့်သုံးရပါမည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် စတင်ပျိုးထောင်သင့်ပါသည်။

တက်ကြွ၍ကျန်းမာသန်စွမ်းသော သက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝကိုရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

တက်ကြွ၍ကျန်းမာသန်စွမ်းသောသက်ကြီးဘိုးဘွားဘဝကိုရရှိစေရန် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ပါက ရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး အသက်ကြီးရင့်မူကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုများကို နှောင့်နှေးစေသည့်အပြင် အချို့သောရောဂါကုသမှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း

- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်အားကစားသည် သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုမြန်ဆန်စွာပျက်စီးနှုန်းကိုလျော့ကျစေပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်မှုကို ရရှိစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပျော့ပျောင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သားများသန်မာခြင်းများအတွက် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများက ကူညီနိုင်ပြီး လဲကျခြင်းနှင့် အိပ်ရာနာများဖြစ်ပွားခြင်းလျော့နည်းအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးများတွင်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါများ သက်သာစေရန်၊ အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် လေဖြတ်၍ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းခြင်းများတွင် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှု ပြန်လည်ရရှိရန်အတွက်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ကိုယ်ကာယကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သည့် သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် နှလုံးနှင့်သွေးလှည့်ပတ်မှုလုပ်ငန်းများ ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း၊ သွေးတိုးကျစေခြင်း၊ သွေးတွင်းရှိအဆီများနေခြင်းများကို လျော့ကျစေခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်၏ လုပ်ငန်းများကောင်းမွန်လာစေခြင်း၊ အရိုးပွခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကြွက်သားများသန်စွမ်းပျော့ပျောင်းလာခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်းစသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ထို့အပြင် စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုတို့ကိုလျော့နည်းစေပြီး မိမိနှင့်သက်တူရွယ်တူများကိုလည်း တွေ့ဆုံ၍ အတွေ့အကြုံများဆွေးနွေးဖလှယ်နိုင်ကာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုံးဝမပြုလုပ်သင့်သော အခြေအနေများ

- တုပ်ကွေးရောဂါခံစားနေရချိန်
- ဖျားနာချိန်
- ရင်ဘတ်အောင့်သည့်အချိန်
- သွေးခုန်နှုန်းပုံမှန်မဟုတ်သည့်အချိန်
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါများဖြစ်နေသည့် အချိန်
- နှလုံးလှုပ်ရှားမှု မမှန်ကန်သည့်အချိန်
- အစာကို ဗိုက်ပြည့်အောင်စားပြီးအချိန်

ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများဆောင်ရွက်ရာတွင် သက်ကြီးဘိုးဘွားများ လိုက်နာရမည့်အချက်များ

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခန်းဆောင်ရွက်နေစဉ် ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် ဂရုစိုက်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ဆောင်ရွက်ရမည်၊ ချက်ချင်းပြင်းထန်စွာ မပြုလုပ်ရ။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရာတွင် ရုတ်တရက်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလိမ်၍ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာခုန်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
- လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ပတ်လျှင် (၃)ရက်၊ တစ်ရက်လျှင် မိနစ်(၃၀)ခန့်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါက လုံလောက်ပါသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင်(၁၅)မိနစ်စီဖြင့် (၂)ကြိမ်ခွဲ၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ (၁၅)မိနစ်တစ်ကြိမ်ပြီးလျှင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးရမည်။
- ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများမဆောင်ရွက်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းကို သေချာစွာပြုလုပ်ရမည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မည့်နေရာနားတွင် သောက်ရေလုံလောက်စွာထားရှိရမည်။
- ပြင်းထန်သော ရာသီဥတုအခြေအနေများဖြစ်သည့် ပူလွန်းသည့်အချိန်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လေထုခြောက်သွေ့နေသည့်အချိန်၊ အေးလွန်းသည့်အချိန်၊ လေပြင်းများတိုက်ခတ်သည့်အချိန်များတွင် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။

သက်ကြီးဘိုးဘွားများတွင် အလွယ်တူဆုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ

- | | |
|---|---|
| ၁။ တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ခြင်း | ၄။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အေးရိုးဗစ်ကစားခြင်း |
| ၂။ ရွရွလေးပြေးခြင်း | ၅။ ရပ်လျက် စက်ဘီးနင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း |
| ၃။ ထိုက်ကျိကစားခြင်း | |

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို သီးသန့်မပြုလုပ်နိုင်ပါက

- | | |
|--------------------------------|---|
| ၁။ အိမ်တွင် လေ့ကားတက်ဆင်းခြင်း | ၄။ ကခြင်း (မြန်မာအက၊ အနောက်တိုင်းအက) |
| ၂။ ပန်းခြံရှင်းခြင်း။ | ၅။ ကလေးများ (သားသမီး၊ မြေး) များနှင့်အတူ လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း |
| ၃။ အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်း | |

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

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

ဆေးလိပ်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

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

ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်နည်းလမ်းများ

- မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ခွက်၊ ဆေးလိပ်စသည်တို့ကို မြင်သာသည့်နေရာ၌ မထားရပါ။
- အဘိုးအဘွားများရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အဘိုးအဘွားများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းကို မိသားစုမှ ဝိုင်းဝန်းအားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်ပေါ်လာပါက စိတ်ပြေလက်ပျောက် တစ်ခုခုထလုပ်ပါ။ အာရုံကိုပြောင်းပစ်လိုက်ပါ။

အရက်နှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွားကျန်းမာရေး

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအရက်သောက်ပါက နှလုံးရောဂါ၊ အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အနာရောဂါများ ဖြစ်ခြင်း၊ ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပိုမို၍သတိမေ့လျော့လာခြင်း၊ မကြာခဏလိမ့်ကျခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့ ပိုမိုဖြစ်ပွားတတ်ပြီး အရက်သမားသက်ကြီးဘိုးဘွားတို့အား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရှောင်ကြဉ်လာပါမည်။

အရက်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ချက်များ

- မိသားစု၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများမှ ထောက်ခံအားပေးရပါမည်။
- အရက်၏ ဆိုးကျိုးများကို ဆွေးနွေးပညာပေးပြီး အကျိုးအပြစ်များ ဆန်းစစ်ရပါမည်။
- တတ်ကျွမ်းသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီးဆေးရုံတက်၍ အရက်ဖြတ်ပါကပိုမိုကောင်းမွန်ပါမည်။

သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ

သက်ကြီးဘိုးဘွားများအနေဖြင့် မျက်စိမှန်ခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ ကြွက်သားအားလျော့နည်းမှုနှင့် အရိုးအဆစ်များ ခိုင်မာမှုကျဆင်းလာသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ အပူအအေးသိမှု ကျဆင်းလာခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများပိုမိုရရှိလာနိုင်ပါသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- သက်ကြီးဘိုးဘွား၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်သာထင်သာသော အရောင်များသုံးရမည်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သော အတားအဆီးပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားထားရမည်။
- အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိအောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- ဖမ်းကိုင်၊ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သော ပစ္စည်းများ၊ တန်းများထားပေးရမည်။
- ချော်လဲနိုင်သောပိနပ်များကို မစီးရပါ။
- နားကောင်းစွာကြားအောင် နားဖာချေးပိတ်ဆို့မှုမရှိစေရန် မှန်မှန်နားဖာချေး ကလော်ပေးရမည်။
- မျက်မှန်ပါဝါကိုက်အောင် နှစ်စဉ်စမ်းသပ်ပေးရမည်။
- တုတ်ကောက်၊ တောင်ဝှေးသုံး၍သွားလာရန် အားပေးရမည်။ လှဲလျောင်းနေရာ၊ ထိုင်နေရာမှ ချက်ချင်း လျင်လျင်မြန်မြန်မထရန် သတိပေးရပါမည်။ ရုတ်တရက် သွေးပေါင်ချိန်ကျ၍ လဲကျနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား

အသက်ကြီးလာသောအခါ ကင်ဆာဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ ထကြွလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာမဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများအားနည်းလာခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိသက်တမ်းတစ်လျှောက်ကြုံတွေ့၊ သုံးစွဲခဲ့သော ကင်ဆာဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကြောင့်သော်လည်းကောင်း ကင်ဆာပိုမိုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အသက်(၇၅) နှစ်အရွယ်တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်မှုသည် အသက် (၂၅)နှစ်အရွယ်ထက်စာလျှင် အဆ(၁၀၀) ဖြစ်ပွားနိုင်နှုန်း ရှိပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- အရက်ဖြတ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ကွမ်းဖြတ်ခြင်း
- ကွမ်းမစားခြင်း
- အသီးအရွက်များစားခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်း
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်၍ ဘေးမဖြစ်စေသော အစားအစာစားသုံးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရပါမည်။

နှလုံးရောဂါနှင့် သက်ကြီးဘိုးဘွား

ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်တွင်းလေးလံလာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအောင့်လာခြင်း၊ ကျဉ်လာခြင်း၊ လည်ပင်းနှင့် မေးစေ့တစ်ဝိုက်တို့တွင် ကျဉ်လာခြင်းတို့သည် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ် / ဆေးရွက်ကြီးကို မသောက်ပါနှင့်၊ မစားပါနှင့်။
- ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါများခံစားနေရပါက စနစ်တကျဆေးဝါးကုသမှုခံယူပါ။
- အဆီများလွန်းသောအစာ၊ အငန်များလွန်းသောအစာများနှင့် အချိုများစွာစားသုံးခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။
- ဘာသာတရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ။

သက်ကြီးဘိုးဘွားနှင့် သွေးတိုးရောဂါ

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

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများ

- ချိုးရိုးဗီဇရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း
- အဆီနှင့်အငန်ကို လွန်ကဲစွာစားသောက်ခြင်း
- ပိုတက်စီယမ်ဓါတ်နှင့် အမျှင်ဓါတ် စားသုံးမှုနည်းပါးခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများပြားခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

သွေးတိုးရောဂါနောက်ဆက်တွဲအဖြစ် နှလုံးရောဂါ၊ လေငန်းရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

သွေးပေါင်ကျတတ်သော အခြေအနေများ

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

သက်ကြီးဘိုးဘွားများ သွေးပေါင်ချိန်ရာတွင် သတိပြုဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

သွေးပေါင်ချိန်သည်အခါ လူနာကို အတန်အသင့်အနားယူချိန်ပေးပြီး နှစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) နှစ်ကြိမ် အထက် တိုင်းယူသင့်ပါသည်။ သက်ကြီးဘိုးဘွားဆေးခန်းများတွင် ထိုင်လျက်သွေးပေါင်ချိန်သာမက မတ်တပ်ရပ် လျက် သွေးပေါင်ချိန်ကိုတိုင်းယူခြင်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် သွေးပေါင်ကျခြင်းကိုသတိပြုနိုင်ပါသည်။ သို့မှသာ သွေးကျဆေးများပေး၍ သွေးတိုးချိန်ညှိရာတွင် မတ်တပ်ရပ်လျက်အချိန်တွင်ရှိသော သွေးပေါင်ချိန်ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားမှ ပိုမိုထိရောက်စွာကုသနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ချိန်သွေးပေါင်ချိန်လျော့ကျခြင်းကြောင့် ခံစားရသည့် မူးနောက်ခြင်း၊ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ လဲကျခြင်းများကို ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကုသမှုခံယူနေစဉ်တွင် လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပါ။
- ဆားအငန်ဓါတ်ကိုလျော့စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အမျှင်ဓါတ်များသောအစားအသောက်များကို စားသုံးပါ။
- ပုံမှန်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- တတ်နိုင်ပါက အရက်ဖြတ်ပါ။