



၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ။ ဤလက်ခွဲစာအုပ်ပါ မည်သည့်အချက်များကိုမဆို ပြန်လည်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
ဤလက်ခွဲစာအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြကြောင်း ရည်ညွှန်းပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။



အပိုင်း ၈

r u ၊ p u ၊ နှစ် နှစ်

a & m ၊ ၎ ၎ ၎



Scan QR Code
for electronic version

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော လူမှုဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများတွင် ကြာရှည်စွာစားသောက်နေထိုင် ထိတွေ့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများတွင် အောက်ပါရောဂါများနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ပါဝင်ပါသည်။

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

မြန်မာနိုင်ငံတွင် သေဆုံးသူ (၁၀၀)လျှင် (၅၉)ဦးသည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ များကြောင့် သေဆုံးနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော နာတာရှည်ရောဂါ (၄) မျိုးရှိပါသည်။

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

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ။

- ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော၊ အသင့်စားထုတ်ပိုးထားသောအစားအစာများကို လျော့၍စားသုံးပါ။
 - ချိုလွန်းသည့်အစားအစာများမှာ - အချိုရည်များ၊ သကြားနှင့် နို့ဆီပါသော အစားအစာများ၊ ထန်းလျက်၊ မလိုင်၊ ကြံသကာ စသည့်အစားအစာများ
 - ငန်လွန်းသည့် အစားအစာများမှာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်စသည့် အစားအစာများ နှင့် ဟင်းချိုမှုန့်
- တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ (အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ) စားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ စားအုန်းဆီကို အလွန်အကျွံ မစားသုံးသင့်ပါ။
- ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကိုများများစားသုံးပေးပါ။
 - ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်နှင့် ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - ငှက်ပျောသီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ စပျစ်သီး စသည့် သစ်သီးဝလံများ

၂။ ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

- တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀)၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။ (လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း စသည့်မိမိလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။)
- သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။
- အထိုင်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တီဗီ၊ တီဗီရိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ပျူတာ၊ အင်တာနက်ဆက်တိုက်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးဆေးလိပ်ငွေ့ရှူခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နှပ်ဆေးအမျိုးမျိုးပါဝင်သော ကွမ်းစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆေးငုံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၄။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလောအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

- မိမိအရပ်အလိုက် ရှိသင့်သောကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့်
- ကိုယ်အလေးချိန်များလာလျှင် လျော့ချရန် ကြိုးစားပါ။

၆။ ရေလုံလောက်စွာ သောက်ပါ။

လူတစ်ယောက်သည် ရေကို တစ်နေ့လျှင်ရေဖန်ခွက် (၈)ခွက် (သို့) (၂)လီတာ ခန့်သောက်သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၇။ စိတ်သောကများကို လျော့နိုင်အောင်ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

- အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကိုအကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- အပြုံးဖြင့် လောကဓံကိုကြုံကြုံခံရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

- မကူးစက်နိုင်သော ဂျေဂျီများအားကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထများကို လိုက်နာကျင့်သုံး သင့်ပါသည်။
- အသက်(၄၀)ကျော်သူများ အနေဖြင့် ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သွေးတိုးဂျေဂျီများဖြစ်ပွား နေမှု ရှိ/မရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- ဂျေဂျီဖြစ်ပွားမှုကိုသိရှိပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆောလျင်စွာပြသ၍ပုံမှန် စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပါသည်။

၈.၁။ သွေးတိုးရောဂါ

ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀ / ၉၀ mmHg နှင့်အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်ပြီး အသက်ငယ်သူများတွင် အခြားအကြောင်းရင်းခံတစ်ခုခုကြောင့် သွေးတိုးနိုင်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် ကျောက်ကပ်သွေး ကြောကျဉ်းရောဂါ၊ ဟော်မုန်းဂလင်းရောဂါ၊ မွေးရာပါနုလုံးသွေးလွှတ်ကြောမကြီးကျဉ်း ရောဂါနှင့် ဆေးဝါးများ၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် သွေးတိုးနိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်သောအကြောင်းအရင်းများမှာ

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

မှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန်အဖြေရရှိရန်အတွက် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် လိုက်နာသင့်သောအချက်များ

- သွေးပေါင်မချိန်မီ လူနာကိုတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောအခန်းတွင် (၅)မိနစ်ခန့်ထိုင်ပြီး အနားယူစေရပါမည်။
- သွေးပေါင်ချိန်မည့် လက်မောင်းတွင် တင်းကြပ်သောအဝတ်များ မဝတ်ထားရပါ။
- လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့်တပြေးညီ သက်တောင့်သက်သာအနေအထားမှာ ရှိစေရပါမည်။
- သွေးပေါင်ချိန်စက် အသုံးပြုရာမှာလည်း စံညွှန်းမီကောင်းမွန်သောစက်ကို အသုံးပြုသင့်ပြီး သင့်တော်သော လက်မောင်းပတ်အရွယ်အစားဖြစ်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသောလက္ခဏာများ

- လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း
- နှလုံးကြီးခြင်းကြောင့် အမောဖောက်လာခြင်း
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- ခြေထောက်သွေးကြောများ ကျဉ်းလာခြင်းကြောင့် လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက်ကြွက်သားများနာလာခြင်း
- မျက်စိဆုံခြည်မျှင်သွေးကြောများ သွေးယိုစိမ့်ခြင်းနှင့် မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်းကြောင့် အမြင်မှုန့်ဝါးခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဆီးတွင်အနည်ပါခြင်း၊ ဆီးဆိပ်တက်ခြင်းနှင့် ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း

အထက်ပါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက် ပြသကုသမှုခံယူပါ။

ကျေးဇူးတင်သော ရောဂါများ

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက ဆေးဝါးနှင့်ကုသခြင်းအပြင် အောက်ပါအပြုအမူအနေအထိုင်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- သင့်တော်သော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင်ထိန်းခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်း (BMI) ၁၈.၅ မှ ၂၄.၉ ကီလိုဂရမ် / စတုရန်းမီတာ)
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အဆီနည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများစားသုံးခြင်း
- ပြည့်ဝဆီ (ဥပမာ - ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီ၊ စားအုန်းဆီ၊ ပြန်ကြော်ဆီ ကဲ့သို့သော ပုံပြောင်းဆီ) ပါသော အစားအစာများရှောင်ကြဉ်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါကုသရာတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်သော အခက်အခဲများ

- အချို့သူများတွင် သွေးတိုးရောဂါရှိနေသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ သွေးတိုး၏ နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ (လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းများ) ဖြစ်ပေါ်လာမှသာ သွေးတိုးရောဂါရှိမှန်း သိရှိတတ်ပါသည်။
- ဆေးမှန်မှန်မသောက်သောလူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန်ထိန်းရခက်ခဲသော ပြဿနာတွေ့ရှိရပါသည်။
- သွေးပေါင်ချိန်ထိန်းရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေများ ရှိတတ်ပါသည်။
(ဥပမာ - ဆေးမှန်မှန်မသောက်သောလူနာများ
- အသက် ၈၀ အောက်လူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၅၀ / ၉၀mmHg ရှိရန်
- ဆီးချို၊ ကျောက်ကပ်နှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသော လူနာများတွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀ / ၈၀mmHg နှင့်အောက်တွင် ရှိရန်)
- အချို့သူများတွင် ရည်မှန်းထားသော သွေးပေါင်ချိန်တွင် ထိန်းထားနိုင်ရန်အတွက် သွေးပေါင်ကျဆေး တစ်မျိုးတည်းနှင့်မလုံလောက်ဘဲ ဆေး(၂)မျိုး၊ (၃)မျိုးပေါင်းရခြင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အမျှင်ဓါတ်နှင့် ဗီတာမင်များပြီး လတ်ဆတ်သောသစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နံစားသီးနှံ (ပြောင်း၊ လူး၊ ဆတ်) များစားသုံးခြင်း
- နို့နှင့်ဒိန်ချဉ်များကို အဆီဓါတ်ထုတ်၍ စားသုံးခြင်း
- ပြည့်ဝဆီများအစား ငါးနှင့်သီးနှံများမှရသော မပြည့်ဝဆီနှင့် အစားထိုးစားသုံးခြင်း
- ပဲအမျိုးမျိုး(ဥပမာ - ကုလားပဲ)၊ အစေ့အဆန်(ဥပမာ - သီဟိုဠ်စေ့)၊ အဆီပေါသော ငါးကိုတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ်စားသုံးခြင်း
- အငန်ဓါတ်သည်သွေးပေါင်ချိန်ကိုတက်စေသဖြင့် အငန်ဓါတ်များသောငါးပိ၊ ငံပြာရည်တို့ကိုရှောင်ခြင်း
- အသား / ငါးခြောက်များနှင့် အသင့်စားအစားအစာများကိုရှောင်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက လိုက်နာရန်အချက်များ

- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်ပါ။
- သွေးကျဆေးများသည် လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာနိသင်နှင့်ဆိုးကျိုးများမတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်း သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးသောက်ပါ။
- သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။
- မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်း သင့်တော်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ်နာရီဝက်ခန့်မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကိုဖြတ်ပါ။
- ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံတို့ကို များများစားပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါကို အချိန်မီသိရှိပြီး ထိထိရောက်ရောက်ဆေးကုသမှုခံယူပါက သွေးတိုးရောဂါကို အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း၊ မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်းတို့ကို အချိန်မီကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်သကဲ့သို့ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၈.၂။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်း၍ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွေးအတွင်းအချို့ဓာတ်များနေသောရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအဓိကအမျိုးအစားများ

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

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၁)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအကျိတ်မှ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို လိုအပ်သလောက် မထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်သည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင် စုစုပေါင်း၏ (၅% - ၁၀%)မှာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၁) ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား(၂)

- ပန်ကရိယဟုခေါ်သော ဂလင်းအကျိတ်မှထွက်လာသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းကို ခန္ဓာကိုယ်မှ အပြည့်အဝ အသုံးမပြုနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆီးချို သွေးချိုရောဂါဖြစ်သည်။
- 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။ နုံးချိုနေခြင်း | ၁၃။ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း |
| ၆။ ပတ်ဝန်းကျင်အားစိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း | ၁၄။ ညတွင် ဆီးခဏခဏသွားခြင်း |
| ၇။ စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း | ၁၅။ မိန်းမကိုယ်ယားယံခြင်း |
| ၈။ အန်ခြင်း | |

ဆီးချိုသွေးချို ဖြစ်နိုင်ချေရှိသူများ

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

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါများ

- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသောရောဂါ
- မျက်စိအမြင်လွှာထိခိုက်၍ မျက်စိကွယ်သောရောဂါ
- အာရုံကြောထိခိုက်သောရောဂါ
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်သောရောဂါ
- နှလုံး၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ရောဂါပိုးဝင်လွယ်၍ အနာကျက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ခြေထောက်ပုပ်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါများကြောင့် မိခင်နှင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးနှင့်အသက်အန္တရာယ်တို့ကို 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)လတစ်ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသူအမျိုးသမီးများသည် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။
- သွေးချိုဓာတ်၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသ၍မရပါ။ ဆရာဝန်နှင့်ပြသ၍ သွေးချိုမှုန့်မှန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ စနစ်တကျနေထိုင်စားသောက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ဆေးကုသမှုခံယူပါက သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ လိုက်နာရန်

- ၁။ အစားလျော့စားပါ။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျော့စားပါ။
- 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 သစ်သီးဝလံများကိုများများနှင့် စုံအောင်စားပါ။
- ၇။ တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီများ (ဥပမာ - ကြက်အရေပြား၊ ဘဲအရေပြား၊ ကလီစာ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ) စသည်တို့ကို ရှောင်ပါ။ ငါးမှရသော အဆီများစားသုံးနိုင်ပါသည်။ (ဥပမာ - ငါးကြင်းဆီ၊ ငါးဘတ်ဆီ)
- ၈။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချနိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။
 - အိပ်ချိန်၊ နားချိန်လုံလောက်အောင် ယူပါ။
 - အာဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။
 - ပြဿနာများကို တစ်ယောက်တည်းမဖြေရှင်းနိုင်လျှင် တတ်သိနားလည်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်ယူ၍ ဖြေရှင်းပါ။

မကျွမ်းကျင်သူများ ရောဂါများ

- အရာရာကို အပြုသဘောနှင့် အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ယောဂကျင့်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ-

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

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ကုထုံးတစ်ခုအနေဖြင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၈.၃။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောမကြီး အဆီပိတ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး နာကျင်မှုသည် လည်ပင်းနှင့် လက်မောင်းသို့ ပြန့်သွားတတ်သည်။

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

ရောဂါရှိ၊ မရှိကို ဆရာဝန်နှင့် ပြသစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ရောဂါရှိနေသူများကို ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောချဲ့ခြင်း၊ နှလုံးခွဲစိတ် ကုသခြင်းတို့ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

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

မကျွန်ုပ်တို့နိုင်သော ရောဂါများ

၈.၄။ လေဖြတ်ရောဂါ

- လေဖြတ်ရောဂါသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပြီး အချိန်မီကုသမှုမရရှိပါက ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။
- ဦးနှောက်သည် ၎င်း၏လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်နိုင်ရန် လုံလောက်သောသွေး ပမာဏပံ့ပိုးရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကြောင့် ဦးနှောက်သို့သွေး သွားလာမှုရပ်ဆိုင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် လုံလောက်သော သွေးပမာဏကိုမရရှိပါက ၎င်းအစိတ်အပိုင်းမှ ထိန်းချုပ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းများရပ်ဆိုင်းသွားသဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

လေဖြတ်ရောဂါ အမျိုးအစားများ

အဓိကအားဖြင့် လေဖြတ်ရောဂါအမျိုးအစား (၂) မျိုးရှိပါသည်။

- ၁။ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း
 - ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောငယ်များကျဉ်း၍ ပိတ်ခြင်း
 - နှလုံးနှင့် သွေးလွှတ်ကြောများမှ သွေးခဲငယ်များ လာရောက်ပိတ်ဆို့ခြင်း
- ၂။ ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပေါက်၍ လေဖြတ်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများ

သွေးသွားလာမှုရပ်ဆိုင်းသွားသည့် ဦးနှောက်၏နေရာပေါ်တွင်မူတည်၍ ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ထိုလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ လုံးဝမလှုပ်ရှားနိုင်တော့ခြင်း၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း
- စကားပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- အစာ၊ ရေမျိုရခက်ခဲခြင်း
- ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း
- ထိတွေ့မှုအာရုံ ပျက်ယွင်းခြင်း
- အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုအားနည်းခြင်း
- စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ တက်ခြင်း

ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ

မြဲမြံပြောင်းလဲ၍ မရနိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

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

ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ရနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ

- 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 သွေးသွားလာမှုခေတ္တရပ်ဆိုင်းသွားသည့်အခါ လေဖြတ်မည့် အရိပ်အယောင်လက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

၎င်းလက္ခဏာများသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာကြာမြင့်၍ သွေးသွားလာမှုပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ပါက ချက်ချင်းပျောက်ကွယ်သွားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို လေဖြန်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အသေးစားလေဖြတ်ခြင်းဟု ခေါ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း စနစ်တကျကုသမှုမခံယူပါက လေဖြတ်ခြင်းအဆင့်သို့ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းလက္ခဏာများမှာ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက်ရုတ်တရက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း
- ရုတ်တရက်စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကားဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း
- ရုတ်တရက်အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း
- ရုတ်တရက်လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း၊ ဒယီးဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်မမြှောက်နိုင်တော့ခြင်း
- ရုတ်တရက်မူးဝေခြင်း
- ရုတ်တရက်ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း

လေဖြတ်သည်ဟု ထင်ပါက

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

အထက်ပါရှေ့ပြေးလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကိုတွေ့သည်နှင့် အလျင်အမြန်ဆေးကုသမှုခံယူရန် အနီးဆုံးဆေးရုံသို့ သွားရပါမည်။ အထက်ပါရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်သွားသည့်တိုင်ဆေးရုံသို့ သွားသင့်ပါသည်။ နောက်ထပ် ဖြစ်လာမည့် အမှန်တကယ်လေဖြတ်ခြင်းကိုကာကွယ်နိုင်မည့် နောက်ဆုံးအခွင့်အရေး ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲဆောင်ရွက်ရန်

လေဖြတ်ရာမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကြသူများအတွက် စနစ်တကျရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆိုင်ရာထိခိုက်မှုကို စိတ်ရှည်စွာပြုစုရန်လိုအပ်သည်။

နာလန်ထမှုမြန်ရန် ကျွမ်းကျင်သောဆေးပညာရှင်များ၏အကူအညီရယူ၍ လူနာကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုမှ စိတ်ရှည်စွာဝိုင်းဝန်းတာဝန်ယူဆောင်ရွက်ကြရမည်။

ရောဂါကြောင့် သန်စွမ်းမှုပုံမှန်မရှိတော့သည့် ကြွက်သားများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ရှိရန် ထိန်းပါ။
- သွေးချို၊ ဆီးချိုကို စနစ်တကျ ကုသပါ။
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ် မတက်အောင် ထိန်းပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အချို၊ အငန်၊ အဆီလွန်ကဲသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို နေ့စဉ်စားသုံးပါ။
- ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပါတ် (၅) ကြိမ်၊ တစ်ရက် နာရီဝက်ခန့်ပြုလုပ်ပါ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ထိန်းပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ပါ။
- လေမဖြတ်မီ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ဆောလျင်စွာ ကုသမှုခံယူပါ။

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်မှ တတ်နိုင်သမျှ စောစီးစွာကျွမ်းကျင်သူတို့၏ ထိရောက်သော စစ်ဆေးသပ်ကုသပေးမှုရရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ စောစောကုလျှင် ပို၍အကျိုးရှိပါသည်။ လေဖြတ်ရောဂါကို စောစီးစွာသိ၍ အချိန်မီထိရောက်စွာကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။

၈.၅။ ကင်ဆာရောဂါ

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အသေးငယ်ဆုံးအစိတ်အပိုင်းများမှာ ဆဲလ်များဖြစ်ကြသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ၎င်းအသေးငယ်ဆုံးဆဲလ်များမှ စတင်ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန်ဆဲလ်များ၏ ကြီးထွားမှု၊ ပွားများလာမှု၊ သေဆုံးမှုများကို အစီအစဉ်တကျဖြစ်အောင် စနစ်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။ သို့သော်လည်းအကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မူမမှန်သောဆဲလ်များ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့စွာ ပွားများလာခြင်းဖြင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်လာသည်။

ခန္ဓာကိုယ် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် မကူးစက်နိုင်ပါ။

ကင်ဆာအကျိတ်

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကင်ဆာအကျိတ် နှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

- ၁။ ပြန်ရည်ကျိတ်များတွင် စတင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါကြောင့်ဖြစ်သော အကျိတ်
 - ၂။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာရောဂါမှလာသော အကျိတ်
- ယင်းနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ရန် ၎င်းအကျိတ်မှ အသားစ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ကင်ဆာပြန့်ပွားခြင်း

ကင်ဆာဆဲလ်များကြီးထွားလာသောအခါ အနီးအနားရှိ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသို့ တိုက်ရိုက်ပြန့်ပွားနိုင်သည်။ ထို့အပြင်ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပြန်ရည်ကျိတ်များသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

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

ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည့် ယေဘုယျအကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကူးစက်ရောဂါပိုးများ (ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးနှင့် လိင်အင်္ဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုး)
- အစားအသောက်များ (ဥပမာ - ကြာရှည်ခံအောင် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသော အစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မှိုတက်နေသော အစားအစာများ၊ အချဉ်သနပ်များ၊ အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေးအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အသီးအနှံနှင့်အသားငါးများ)
- လုပ်ငန်းခွင်ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများနှင့် ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်း
- အချို့ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ဟော်မုန်းဆေးများ) ကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်း
- အသက်ငယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖက်များခြင်း၊ လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း
- ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်များနှင့် ထိတွေ့မှုများခြင်း

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အချက်များကို လေ့လာရှောင်ရှား၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောလူနေမှုပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ၊ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ၊ အသံအိုးကင်ဆာ ရောဂါစသည်တို့ကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- အချို့ကင်ဆာရောဂါများသည် ကာကွယ်ဆေးထိုး၍ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - အသည်းရောင်အသားဝါဘီကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်အသည်း ကင်ဆာကိုကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး၊ အရက်၊ ကွမ်းစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တာရှည်ခံအောင်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ၊ မုန့်ပဲသရေစာများ၊ ကျပ်တင်ထားသောအစားအစာများ၊ ယမ်းစိမ်းဖြင့်ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများနှင့် အချဉ်၊ သနပ်များ (အရောင်အဆင်းလှပအောင် ဆိုးဆေး အမျိုးမျိုးဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အသီး အနှံနှင့် အသား / ငါးများ) အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားသုံးခြင်း
- ပြင်းထန်သော နေရောင်ခြည်ကို ကြာရှည်စွာထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ်ကျင့်သုံးခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဆိုးဆေးများ၊ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးသုံး ပိုးသတ်ဆေးပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်အိတ်၊ နှာခေါင်းစည်းနှင့် မျက်လုံးအကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် 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 မကြာခင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

- ကိုယ်ပေါ်ရှိ မွှဲ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့၊ မွေးရာပါအမှတ်များ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း၊ အရောင်ပြောင်းခြင်း
- မှတ်ချက် ။ ဤလက္ခဏာများတွေ့ရှိတိုင်းလည်း ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသပြီးလိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကင်ဆာရောဂါကို ကုသခြင်း

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

၈.၅.၁ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါ

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ ဒုတိယအဖြစ်အများဆုံး ရောဂါဖြစ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါသည် ကာကွယ်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။ သားအိမ်ခေါင်းဝ အရည်ကြည်ကို စစ်ဆေး၍ စောစီးစွာသိလျှင် လုံးဝပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သော ရောဂါဖြစ်သည်။ အသက်(၃၅)နှစ်အထက် အိမ်ထောင်ရှိသူ အမျိုးသမီးတိုင်းယင်းစစ်ဆေးမှုကို 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၊ ဆီးသွားရ ခက်ခဲခြင်း)

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

- အသက်ငယ်ရွယ်စဉ် လိင်ဆက်ဆံမှုမပြုရန်
- တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အထူးသဖြင့် မိန်းမကိုယ်နှင့် သားအိမ်ခေါင်းသန့်ရှင်းရေးဂရုပြုရန်
- လိင်ဆက်ဆံဖက်မများရန်
- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- စားသုံးသောအစားအစာတွင် ဗီတာမင်အေ၊ ဗီတာမင်စီနှင့် အခြားဗီတာမင်ချို့တဲ့မှုမရှိအောင် စားသုံးရန်
- ရောဂါရှိ၊ မရှိ ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း (၁၀၀%) မကာကွယ်နိုင်ပါ။

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာဖြစ်ရန် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပါသည်။ အသက်(၂၀)နှစ်နှင့် အသက် (၆၀)နှစ်အကြား လိင်ဆက်ဆံမှုရှိသူတိုင်း တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် (၃)နှစ်ဆက်တိုက်စစ်ဆေး၍ ရောဂါမရှိပါက နောက်ပိုင်း (၃)နှစ်တစ်ကြိမ် ပုံမှန်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

မကျွေးစားနိုင်သော ရောဂါများ

၈.၅.၂ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ

ခံတွင်းတွင် ဖြစ်တတ်သောကင်ဆာများ

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

ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများ

- | | |
|---|---|
| • ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း | • ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း |
| • ကွမ်းစားခြင်း | • ဗီတာမင်အေနှင့် ဗီချို.တဲ့ခြင်း |
| • ကွမ်းနှင့်ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း | • ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်ခြင်း |
| • အရက်သောက်ခြင်း | |
| • ချွန်ထက်သောသွားများဖြင့် အစဉ်အမြဲထိခိုက်နေခြင်း | |

ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါ လက္ခဏာများ

- | | |
|--|---------------------------------|
| • ပါးစပ်တွင် ကျက်ရန်ခက်ခဲသော အနာဖြစ်ခြင်း | • နားကိုက်ခြင်း |
| • လျှာ၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်၊ လည်ချောင်း ကြာရှည်စွာ နာနေခြင်း။ | • လည်ပင်းတွင် အကျိတ်စမ်းမိခြင်း |
| • လျှာ၊ ပါးစောင်ခြင်း | • ပါးစပ်မဟနိုင်ခြင်း |
| | • အစာမျိုရန်ခက်ခဲခြင်း |

ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်မသောက်ရန်
- အရက်မသောက်ရန်
- ကွမ်းမစားရန်
- သွားနှင့်ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး ဂရုစိုက်ရန်
- ဆေးမငုံရန်

၈.၅.၃ အဆုတ်ကင်ဆာ

အဆုတ်ကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားများ၌ အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများတွင် တတိယအများဆုံးကင်ဆာ ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာဖြင့်သေဆုံးသူ (၅)ယောက်တွင် (၁)ယောက်မှာ အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပွားမှု၏ (၈၅%)မှာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သောသူသည် မသောက်သောသူထက် (၁၅)ဆမှ (၂၅)ဆပို၍ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အကြောင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသော အရေးကြီးဆုံးအကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ ကာလကြာရှည်စွာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်အရေအတွက်များခြင်း၊ သောက်သုံးသည့် ဆေးလိပ်တွင် ကတ္တရာနှင့် နီကိုတင်းများခြင်းသည် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်စေသည်။ စီးကရက်သောက်ခြင်းကြောင့် အဆုတ်ကင်ဆာ ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အန္တရာယ်ရှိသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်မှု၊ ဓါတ်ပစ္စည်း၊ ဓါတ်သတ္တုများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ရန် အလားအလာပိုမိုများပြားစေပါသည်။ ဥပမာ - ကျောက်မီးသွေးဓာတ်ငွေ့၊ ကရိုမီတ်၊ နီကယ်၊ အာဆင်းနစ်၊ ဗီနိုက်ကလိုရိုက်၊ မတ်စတတ်ဓါတ်ငွေ့၊ ဓာတ်ရောင်ခြည်ထွက်ပစ္စည်းများတူးဖော်ခြင်း၊ မီးခံပြားမှုန့်နှင့် ထိတွေ့သူများသည် ဆေးလိပ်သောက်သော အလေ့အကျင့်ရှိပါက အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ရန် အဆပေါင်း (၆၀) ပိုမိုဖြစ်စေပါသည်။
- မိမိကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်မသောက်သော်လည်း မိမိခင်ပွန်းသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော အမျိုးသမီး(၁၀)ယောက်အနက် (၅)ယောက်ခန့်တွင် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။
- ယခင်က အဆုတ်တွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူများသည် အမာရွတ်များကျန်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းတီဘီအမာရွတ်များမှ ကာလကြာသောအခါ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

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

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရန် (၁၀)နှစ်မှ အနှစ်(၂၀)ကြာတတ်၍ လူလတ်ပိုင်းနှင့် လူကြီးပိုင်းတွင် အများအားဖြင့်တွေ့ရပါသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်သောအခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ ကလာပ်စည်းများ အထိန်းအကွပ်ပဲ့ပွားများသဖြင့် အကျိတ်အဖုဖြစ်လာသည်။ ကင်ဆာကလာပ်စည်းများ တခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသို့ လျင်မြန်စွာ ပျံ့သွားတတ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အဆုတ်တွင် သွေးကြောနှင့် ပြန်ရည်ကြောများများပြားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်ရည်ကြောမှပျံ့လျှင် အကျိတ်များကြီးလာ၍ သွေးကြောမှပျံ့လျှင် အသည်း၊ အရိုး၊ ဦးနှောက်နှင့် အခြားအဆုတ်ဘက်သို့ ပျံ့သွားနိုင်ပါသည်။

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါမဖြစ်ရန် အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းမှာ ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ရန် ပင်ဖြစ်သည်။

၈.၅.၄ ရင်သားကင်ဆာ

- ရင်သားကင်ဆာသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီးများ၌ အဖြစ်အများဆုံးကင်ဆာဖြစ်ပါသည်။
- ရင်သားတွင် အကျိတ်အဖုတွေ့တိုင်း ကင်ဆာမဟုတ်ပါ။
- ရင်သားကင်ဆာဖြစ်စေတွင် နာကျင်မှုမရှိပါ။

ကင်ဆာမဟုတ်သော ရင်သားအကျိတ်

- ၎င်းအကျိတ်များသည် ခွဲစိတ်၍ ထုတ်ပြီးလျှင် တခြားသို့ပျံ့နှံ့ခြင်းမပြုပါ။
- အသက်အန္တရာယ် မရှိပါ။

ရင်သားကင်ဆာအကျိတ်

နီးစပ်ရာ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ သွေးကြော၊ ပြန်ရည်ကြောများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ စောစီးစွာသိရှိကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

မိမိရင်သားကို မိမိကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

ဘယ်အချိန်တွေမှာ စမ်းသပ်ရမှာလဲ

- ပုံမှန်ရာသီလာသူများအတွက် လစဉ်ရာသီလာပြီးသည့်အချိန်၊
- ရာသီမလာသူများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် သွေးဆုံးပြီးသူများအနေဖြင့် တစ်လလျှင် (၁)ရက်သတ်မှတ်၍ ပုံမှန်စမ်းသပ်သင့်သည်။

ဘယ်လိုစမ်းသပ်ရမှာလဲ

စမ်းသပ်ပုံ(၂)မျိုးရှိပါသည်။

၁။ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

၂။ လက်ဖြင့်စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ကြည့်ရှုစစ်ဆေးခြင်း

မှန်ရှေ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား(၃)ခုဖြင့် စစ်ဆေးရမည်။



လက်နှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင် ချပါ။



လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းပေါ်မြှောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို အနည်းငယ်ကိုင်ထားပါ။



ခါးထောက်ပါ။

အိပ်လျက်အနေအထားဖြင့် စမ်းသပ်မည်ဆိုပါက ယာဘက်ရင်သားကိုစမ်းရန် ယာဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးထား၍ ယာဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့မြှောက်ထားပြီး ဝဲဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။ ဝဲဘက်ရင်သားစမ်းသပ်ရန် ဝဲဘက်ပခုံးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးတစ်လုံးထား၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဦးခေါင်းနောက်သို့ မြှောက်ထားပြီး ယာဘက်လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား(၃)ခုစလုံးတွင် သေချာစွာကြည့်ရှုပါ။

- ရင်သားနှစ်ဖက်စလုံး အရွယ်အစားပြောင်းလဲခြင်း၊ အရွယ်ပမာဏ မတူညီခြင်း ရှိ/မရှိ
- အရေပြားပေါ်တွင် အနီကွက်များ၊ ချိုင့်ဝင်နေခြင်း၊ လိမ္မော်ခွံကဲ့သို့ အရေပြားများဖြစ်နေခြင်း၊ သွေးကြောများပုံမှန်ထက်ပို၍ သိသာထင်ရှားစွာ မြင်နေရခြင်း ရှိ/မရှိ။
- နို့သီးခေါင်းနီရဲခြင်း၊ ချိုင့်ဝင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရည်ထွက်ခြင်း ရှိ/မရှိ။
- ရင်သားနှစ်ဘက် အနိမ့်အမြင့်မတူခြင်း
- ရင်သားတွင် မြင်သာသော အဖုအကျိတ်ရှိ/မရှိ
- လက်မောင်းရောင်နေခြင်း ရှိ/မရှိ
- လည်ပင်းနှင့် ချိုင်းအောက်တွင် အကျိတ်အဖု ရှိ/မရှိ

မကျုံးစက်နိုင်သော ဂျေဂျီများ

လက်ဖြင့်စမ်းသပ်ခြင်း

ညာဘက်ရင်သားကို စမ်းသပ်ခြင်း



- ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်း၍ လဲလျောင်းပါ။
- ညာဘက်ကို (ပုံပါအတိုင်း) နှဖူးပေါ်တင်ပါ။
- ခါးအောက်တွင် ခေါင်းအုံးပါးပါးခံလျှင် စမ်းသပ်ရန် ပို၍လွယ်ကူသည်။



- ဘယ်ဘက်၏ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သန်းကြွယ်တို့ကို အသုံးပြု၍လက်ချောင်း အတွင်းဘက်ဖြင့် စက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်၍စမ်းပါ။
- လက်ထိပ်ကို အသုံးမပြုရပါ။
- ဖွဖွတစ်ကြိမ်၊ အနည်းငယ်ဖိ၍ တစ်ကြိမ်၊ ဖိ၍တစ်ကြိမ်(၃)ကြိမ်စမ်းပြီးလျှင် နောက်တစ် နေရာသို့ရွေ့ပါ။ ဤနည်းဖြင့် ရင်သားတစ်ခုလုံး အနှံ့စမ်းရမည်။



- ညာဘက်ချိုင်းမှစ၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ပုံတွင် မြားပြထားသည့်အတိုင်း အပေါ်မှ အောက်သို့ဆွဲချပြီး နို့သီးခေါင်းရောက်သည် အထိစမ်းပါ။
- နို့သီးခေါင်းဝန်းကျင်တွင် စက်ဝိုင်းပုံစမ်းပါ။



- ဆက်လက်၍ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ရင်သားညာဘက်အတွင်းခြမ်းကို စမ်းသပ် စစ်ဆေးပါ။

- အထက်ဖော်ပြပါနည်းများအတိုင်း ဘယ်ဘက်ရင်သားကိုလည်း ညာဘက်ကို အသုံးပြု၍စမ်းသပ်ပါ။
- စမ်းသပ်ချိန်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အရေပြား၊ နို့သီးခေါင်းပြောင်းလဲမှုများနှင့် အလုံး၊ အကျိတ်များစမ်းမိပါက အလွန်အမင်းမကြောက်လန့်ပါနှင့်။ ကျန်းမာရေး ဌာနများတွင် သွားရောက်ပြသပါ။

သံသယရှိဖွယ် အကျိတ်အဖုတွေ့လျှင် တတ်ကျွမ်းသူဖြင့် ပြသစစ်ဆေးပါ။

ရင်းသားကင်းဆာကို ဆောလျင်စွာသိရှိပါက ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်။
ပုံမှန်စမ်းသပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကိုပြုလုပ်၍ လစဉ်ပုံမှန်စမ်းသပ်ရမည်။

၈.၆။ နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေဖြန့်ကျဉ်းရောဂါ

ဖြစ်ပွားရခြင်း အကြောင်းရင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- တခြားသူသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကို တစ်ဆင့်ခံရှူရှိုက်ရခြင်း
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း (မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့မျိုးစုံ)
- အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရှူရှိုက်ထိတွေ့ခြင်း

နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေဖြန့်ကျဉ်းရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- ရေရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း
- မောပန်းလျှင် ရှိရှိမြည်ခြင်း
- ချွဲသလိပ်များခြင်း
- ရောဂါရင့်လျှင် လှုပ်ရှားလိုက်သည်နှင့် မောခြင်း
- ပန်းနာရင်၌ရောဂါကဲ့သို့ 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၍ တုံ့ပြန်မှုများပြားမြန်ဆန်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ
- ဓာတ်မတည့်မှုများ
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် ဖုန်မှုန့် အစိုးအငွေ့များ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- လေထုညစ်ညမ်းမှုများ
- ကပ်ပါးရောဂါနှင့် အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ
- ပန်းနာရင်စေ့သော ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုများ

ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- အသက်ရှူစဉ် ချိတ်မြည်ခြင်း
- ချောင်းခြောက်ဆိုးပြီး အသက်ရှူမဝခြင်း
- မောပန်းလွယ်ခြင်း
- စူးရှသောအနံ့ရလျှင်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင်၊ အားခွန်စိုက်၍အလုပ်လုပ်လျှင် မော၍ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- ဖြစ်နေကျအချိန်တွင် ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - နေ့၊ မိုး၊ ဆောင်း၊ စသည်ဖြင့်)
- ညအိပ်ပျော်နေစဉ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း
- အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ သွေးတိုးကျဆေး အချို့သုံးစွဲလျှင် ရင်ကျပ်လာခြင်း

ကာကွယ်ကုသရေး နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်တတ်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- ဓာတ်မတည့်သောအရာများ ရှောင်ရှားပါ။ (အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့၊ အနံ့အသက်၊ ဆေးဝါး၊ အစားအစာ စသည်ဖြင့်)
- တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ပြသကာ ကုသမှုခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် နေထိုင်ပါ။
- အခြားရောဂါများ (ဥပမာ - ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ အဝလွန်ရောဂါများ) ရှိနေပါက ပုံမှန်စစ်ဆေး ကုသမှုခံယူပါ။
- ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးမှန်ကန်စွာသုံးစွဲပြီးအခြားရောင်ရန်၊ ဆောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာပါ။
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်၍ ကုသမှုခံယူရာတွင် စိတ်ရှည်သည်းခံရန်လိုပါသည်။

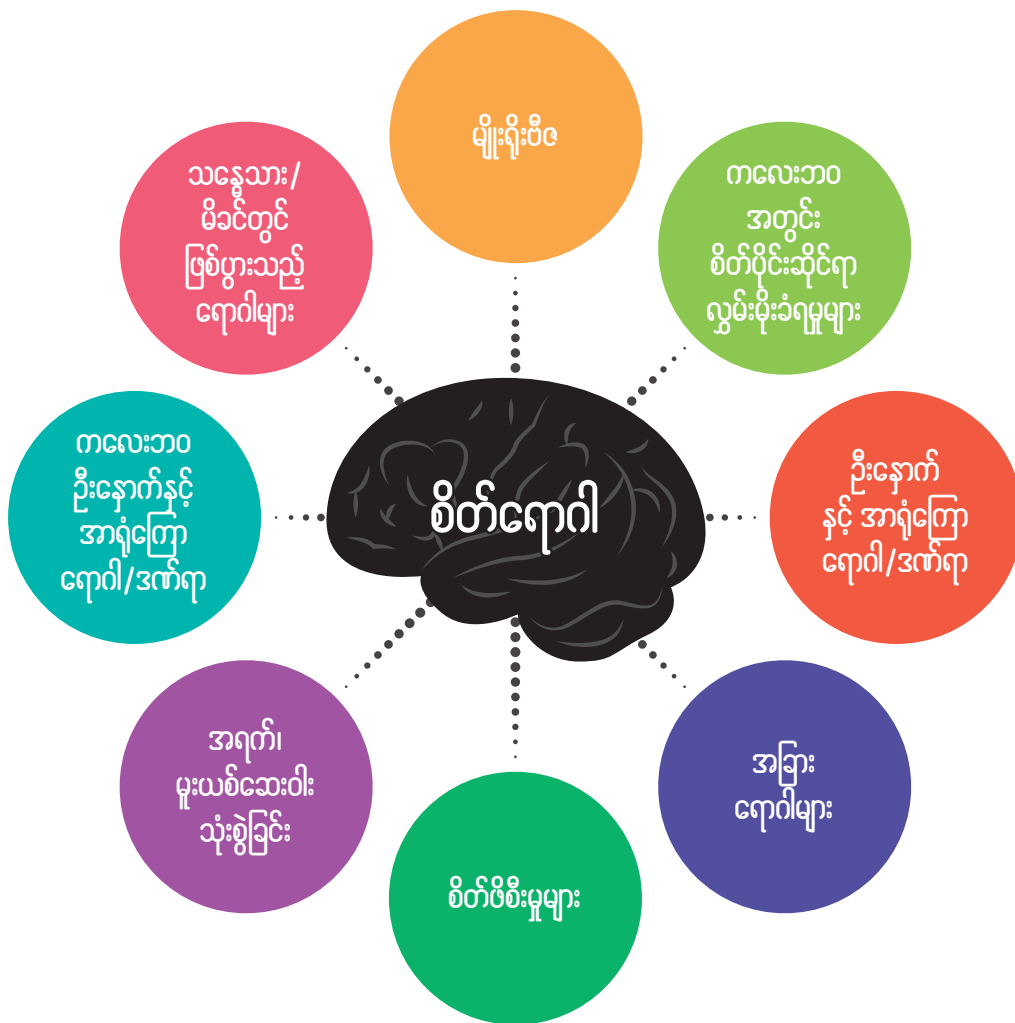
၈.၈။ စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာခြင်း ဆိုသည်မှာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ လူတစ်ယောက်သည် -

- စိတ်ရောဂါဝေဒနာ မခံစားရခြင်းသာမက
- မိမိ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနှင့် မိမိ၏အားနည်းချက်များကို အမှန်အတိုင်းလက်ခံနိုင် ခြင်း၊
- သာမန်တွေ့ကြုံနေရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊
- မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်သာမက၊ မိမိနေထိုင်ရာဒေသလူမှုအသိုင်းအဝန်းအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေရန် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းစသည့် အခြေအနေများနှင့် ပြည့်စုံနေပါမှ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံနေသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းစေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ



မကျန်းမာနိုင်သော ရောဂါများ

အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါများ

(က) စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ

စိတ်ဖောက်ပြန်သည့် လက္ခဏာများ

- ပြောဆိုသူမရှိဘဲသူများမကြားရသော အသံများ ကြားရခြင်း၊ သူများမမြင်သော အရာများ မြင်ရခြင်း၊ အနံ့မရှိဘဲ အနံ့များရတတ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းမရှိဘဲအတွေ့အထိ ခံစားရခြင်း
- အပြုအမူများ မူမမှန်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ တခါတရံ မလှုပ်မယှက်ဘဲ ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်ခြင်း
- သာမန်အားဖြင့် နားမလည်နိုင်သော၊ လက်မခံနိုင်သော သံသယစိတ်များလွန်ကဲနေခြင်း
- ရောဂါဖြစ်နေသော်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေကောင်းနေသည်၊ ရောဂါလုံးဝမဖြစ်ဟု ထင်နေခြင်း
- တစ်ယောက်တည်းစကားပြောနေခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းပြုံးခြင်း၊ တစ်ဦးတည်း အကြောင်းမဲ့ ခဏခဏ ရယ်ခြင်း
- စကားပြောမမှန်ဘဲ အဆက်အစပ်မရှိသော စကားများပြောခြင်း
- တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းပြီး ရေချိုးရန်၊ အဝတ်အစားလဲရန် အလွန်ပြောဆိုရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း
- အတွေးအခေါ်များ ချို့ယွင်းလာခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သော၊ မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်များရှိခြင်း၊ ရှင်းပြ၍မရခြင်း
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နေကြအလုပ်များ မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ခြင်း၊ မည်သည့်အလုပ်မှမလုပ်ဘဲ အလကားနေခြင်း
- လူ့အသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ကြဉ်လာခြင်း၊ လူများနှင့်မတွေ့လိုတော့ဘဲ တစ်ယောက်တည်းနေတတ်လာခြင်း

(ခ) စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာများ

- စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း
- စိတ်အားငယ်၍ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း
- စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်းမှိုင်းနွေးကွေးနေခြင်း
- ညစဉ်ရက်ဆက် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် သန်းခေါင်ကျော်လျှင်နိုးနေပြီး ပြန်အိပ်မပျော်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- ဝမ်းသာစရာရှိသော်လည်း မပျော်နိုင်ခြင်း
- အရာရာကို စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိခြင်း၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး အားမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်ရှိသည်၊ ကြီးမားသော အမှားများလုပ်ခဲ့မိသည်ဟု မှားယွင်းစွာယုံကြည်နေခြင်း
- သေကြောင်းကြံစည်ရန် စိတ်ကူးများရှိနေခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း

(ဂ) စိတ်ကြွရောဂါ

စိတ်ကြွရောဂါ လက္ခဏာများ

- စိတ်ရောကိုယ်ပါ အထူးတက်ကြွနေခြင်း
- ဘဝင်မြင့်ခြင်း
- အသုံးအဖြုန်းများခြင်း
- ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူတတ်ခြင်း
- အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့ခြင်း
- ကရားရေလွှတ် အဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း
- အလွန်အမင်းပျော်ရွှင်နေခြင်း
- အလှအပပြင်ဆင်မှုလွန်ကဲခြင်း
- အအိပ်နည်းခြင်း
- ကာမရာဂစိတ်များခြင်း

စိတ်ဖောက်ပြန်၊ စိတ်ကြွ၊ စိတ်ကျသောရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက

- လူနာအား ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကိုအနည်းဆုံး (၆)လမှန်မှန်သောက်ခိုင်းပါ။
- လိုအပ်ပါက တစ်လတစ်ကြိမ် ဆေးထိုးခိုင်းပါ။
- စိတ်ကြွသောလူနာများကိုလည်း ၎င်းအတိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ကြွသောသူများကို မြှောက်ထိုးပင့်ကော် မလုပ်ပါစေနှင့်။
- သူတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလျှင် လူနာအခြေအနေ ပိုဆိုးရွားတတ်ပါသည်။
- စိတ်ကျနေသောလူနာများ သေကြောင်းကြံစည်မှုမဖြစ်နိုင်ရန် အိမ်သားများက ဂရုစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။
- လူနာပြန်လည်နေကောင်းပါက အလုပ်ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။
- လူနာများအား လူမှုအသိုက်အဝန်းထဲသို့ ပြန်ဝင်နိုင်ရန် ကူညီပါ။
- လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာစိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံများသို့လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပေးပါ။

(ဃ) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ လက္ခဏာများ

- ခြေဖျား၊ လက်ဖျားအေးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခေါင်းကိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း
- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း
- အတွေးများပြီး ညဉ့်ဦးပိုင်းအိပ်မပျော်ခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဆူညံသံမခံနိုင်ခြင်း၊ နားပူမျက်စိရှုပ်မခံနိုင်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း၊ ကြာကြာအာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- မဖြစ်သေးသောကိစ္စများကို ကြိုတင်တွေးပြီးပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ရောဂါတစ်ခုခုခံစားနေရသည်ဟု ယူဆပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ ဆရာဝန်များထံသို့ မကြာခဏပြသရခြင်း

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက

- လူနာ၏အခက်အခဲများကို စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- ဤကဲ့သို့ လက္ခဏာများခံစားနေရခြင်းသည် စိုးရိမ်စိတ်များမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ရှည်စွာရှင်းပြပေးပါ။
- လူနာအနေဖြင့် စိတ်ကိုဖြေလျှော့ထားပါက ကိုယ်ရောစိတ်ပါတောင့်တင်းနေမှုများ လျော့နည်းသွားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
- လူနာကို ပုံမှန်လုပ်ငန်းများ လုပ်ခိုင်းပါ။ မလိုအပ်ပဲ အနားမယူပါစေနှင့်။
- ယုံကြည်ရာဘာသာရေးနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

(င) အရက်စွဲခြင်း

(စာမျက်နှာ ၁၇၈ နှင့် ၁၇၉ တွင် 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၊ မိသားစုတာဝန်နှင့် အလုပ်တာဝန်များလစ်ဟင်းလာခြင်း
- ဆေးသုံးစွဲမှုလွန်ကဲသွားပါက သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်း ဆိုသည့် လက္ခဏာစု(၃)ခု တွေ့နိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးပြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- ဖျိုအန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း
- ကိုယ်၊ လက်၊ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
- သူငယ်အိမ်ကျယ်နေခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန်တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်ခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

- မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သမ်းခြင်း
- ကြက်သီးထခြင်း
- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေး

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးသုံးစွဲသည့် လက္ခဏာများ

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

စိတ်ကြွရှားသွပ်ဆေးပြတ်သည့် လက္ခဏာများ

- ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊
- အအိပ်အနေအစားအသောက် မမှန်ခြင်း၊
- စိတ်ကျခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊

(ဆ) ဉာဏ်ရည်နိမ့်မိုရောဂါ

ဉာဏ်ရည်နိမ့်မိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- သာမန်ကလေးသူငယ်များထက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှေးကွေးနေခြင်း (အထိုင်အထနောက်ကျခြင်း၊ လမ်းလျှောက်နောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း)။
- စာမလိုက်နိုင်ခြင်း၊ စာသင်ကြားရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- မငြိမ်မသက်ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းခြင်း၊
- အသက်အရွယ်အလိုက် မစဉ်းစား၊ မတွေးခေါ်တတ်ခြင်း
- အသက်အရွယ်အလိုက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း (သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ ငယ်သူများနှင့်သာ ပေါင်းသင်းနိုင်ခြင်း)
- မိမိကိုယ်ကိုမိမိမစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို မသိခြင်း၊ မရှောင်နိုင်ခြင်း)

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကလေးများ တွေ့ရှိပါက

- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (ကိုယ်တိုင်အစားအသောက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း) လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်ရှည်ပါ။
- လွယ်ကူပြီးလက်တွေ့လုပ်နိုင်သည့်လုပ်ငန်း၊ အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းများကို စီမံပြုလုပ်ပေးပါ။

(ဇ) သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း

- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် အရေးပေါ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေပင်ဖြစ်ပါသည်။
- သေကြောင်းကြံစည်လိုကြောင်း ပြောသူများကို လျစ်လျူရှုမထားပါနှင့်၊ သေကြောင်းကြံစည်ရန် ကြိုးစားမှုများသည် မတော်တဆအောင်မြင်သွားတတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

- ငြိမ်သက်လွန်းခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ခြင်း၊ အားငယ်နေပြီး သေလိုသောဆန္ဒများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းများသည် 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။ အတက်ရောဂါ

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက်မူမမှန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးတောင့်တင်းကာတုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ (၂၄)နာရီခြား၍ အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ်နှင့်အထက် တက်လျှင်အတက်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့်သက်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ အတက် ရောဂါသည်အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သတိလစ်မေ့မြောကာ တက်သွားခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး(သို့)တစ်ခြမ်း အကြောဆွဲခြင်း
- ပါးစပ်မှ အမြုပ်တစ်စီထွက်ခြင်း
- ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း
- မျက်လုံးသည်အများအားဖြင့်ပွင့်နေပြီး တစ်ဖက်သို့စွေစောင်းကာ အဝေးသို့ကြည့်သကဲ့သို့ရှိနေခြင်း
- အချို့လူများတွင် စက္ကန့်(သို့)မိနစ်အနည်းငယ်သာတက်ပြီး အလိုလိုပင် အတက်ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်လေ့ရှိသည်။ အတက်ကျချိန်၌ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တက်နေသောလူနာအား အရေးပေါ်ပြုစုကုသခြင်း

ဆောင်ရန်

- လူနာအား အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်သည့်နေရာတွင် လဲလျောင်းထားပေးပါ။
- လူနာအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

- အဝတ်စခေါက်တစ်ခုကိုလူနာ၏ဦးခေါင်းအောက်တွင် ထားပေးပါ။
- အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက ဖြေလျှော့ပေးပါ။
- အတက်ကြာမြင့်သည့်အချိန်ကို မှတ်သားထားပါ။
- သက်တောင့်သက်သာအနေအထားဖြင့် အဆင်ပြေရာဘက်သို့ ဘေးစောင်းအနေအထားလှည့်ပေးပါ။
- အတက်ကျသည့်အချိန်အထိ လူနာ၏အနားတွင်သာနေပါ။ လူနာအားအနားယူစေပါ။
- လူနာသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာတစ်စုံတစ်ခုရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ရှောင်ရန်

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

အတက်ရောဂါလူနာများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် သိထားသင့်သောအချက်များ

- ၁။ အတက်ရောဂါသည် ဦးနှောက်နှင့်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ပြုစားခံရခြင်း၊ မကောင်းဆိုးဝါးပူးခြင်း၊ ပဋ္ဌာန်းဆက်၊ သိုက်ဆက်ရှိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အတက်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ၂။ အတက်ရောဂါကို ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများနှင့် လွယ်ကူစွာကုသနိုင်ပါသည်။ ဆောလျင်စွာကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အတက်ရောဂါကုဆေးဝါးများ မှန်မှန်သောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသဘောနှင့် ဆေးဝါးများကိုတိုးခြင်း၊ လျှော့ခြင်း၊ ရပ်ခြင်းများကို လုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။
- ၄။ အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင်၏ဘဝတွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်များရှိသော်လည်း အများနည်းတူ စာသင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- ၅။ အတက်ရောဂါရှင် အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်ပြုပြီးကျန်းမာသည့်ကလေးများကို မွေးဖွားနိုင်ပါသည်။
- ၆။ အတက်ရောဂါရှိသူသည် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အတက်ရောဂါရှိသူအား အလွန်အမင်း ဂရုစိုက်ရန်မလိုအပ်သလို ဝိုင်းပယ်မထားရန်လည်း အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- ၇။ လူနာ၏ မိသားစုဝင်များ၊ ဆရာဝန်ဆရာမများနှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် လူနာတက်ပါက မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဆိုသည့် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၈။ အတက်ရောဂါရှိသူ၏ လည်ပင်းတွင်သော့ဆွဲပေးခြင်း၊ တက်နေချိန်တွင် လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ဖိနှပ်ရှူခိုင်းခြင်း၊ ကြက်သွန်နီရှူခိုင်းခြင်း စသည်တို့သည် မှားယွင်းသောကုသနည်းများဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါသက်သာစေရန် အထောက်အကူလုံးဝမပြုပါ။

၈.၁၀။ နားလေးရောဂါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လူဦးရေ၏ (၁၁%) သည်နားရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပွားနေပါသည်။ ဆိုးရွားစွာနားလေးသူမှာ လူဦးရေ၏ (၄%) ရှိသည်။ အရေးကြီးသော နားလေးရောဂါများမှာ နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ၊ သက်ကြီးနားလေးရောဂါ၊ မွေးကင်းစနှင့် ကလေးနားလေးရောဂါနှင့် ဆူညံသံကြောင့်ဖြစ်သော နားလေးရောဂါတို့ ဖြစ်သည်။

နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ

- (၃)လထက်ပို၍ ဆက်တိုက်နာရည်ယိုခြင်း (သို့) နားပြည်ယိုခြင်း ဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်တတ်သည်။
- နားလေးခြင်း၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်ပြည်တည်ခြင်း စသည့်နှောက်ဆက်တွဲဖြစ်တတ်သည်။
- စနစ်တကျဆေးသောက်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်ကုသခြင်းဖြင့် အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းနိုင်ရန် တိုင်းဒေသကြီး ပြည်သူ့ဆေးရုံ (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်ရာ နား၊ နားခေါင်း၊ လည် ချောင်းဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ပါ။

သက်ကြီးနားလေးရောဂါ

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

မွေးကင်းစနှင့်ကလေး နားလေးရောဂါ

- မွေးကင်းစကလေး အသားဝါရောဂါဆိုးရွားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်၊ လမစေ့ခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ အချို့ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် နားလေးရောဂါဖြစ်ရသည်။
- အသက်(၆)လအောက်ကလေးငယ်များကို အသံကျယ်ကျယ်ပေးပါက တုံ့ပြန်မှုရှိရမည်။ မရှိပါက စက်ဖြင့်စမ်းရန်လိုသည်။
- နားလေးကြောင်းအသိနှောက်ကျခြင်း၊ ကုသမှုမခံယူခြင်းကြောင့် ဆွံ့အနားမကြား ဖြစ်ရသည်။
- အသက်(၂)နှစ်မတိုင်မီ စနစ်တကျကုသပါက ဆွံ့အခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့်အတွက် အချိန်မီလွှဲပြောင်းပေးရန်လိုသည်။

ဆူညံသံကြောင့်ဖြစ်သောနားလေးရောဂါ

- ကျယ်လောင်သောဆူညံသံ(သို့) သီချင်းကို ကြာရှည်စွာနားထောင်ခြင်း၊ နားကြပ်အသုံးပြု၍ သီချင်းကို ကြာရှည်စွာနားထောင်၍ နားလေးရောဂါဖြစ်တတ်သည်။
- အသံကျယ်လောင်သော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နားအကာအကွယ်အသုံးပြုရမည်။
- ကျယ်လောင်သော သီချင်းသံကို ကြာမြင့်စွာနားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၈.၁၁။ မြေအန္တရာယ်

မြေဆိုးကိုက်သောအခါ မြေ၏မေးရိုးရှိကြွက်သားများက အဆိပ်အိတ်ကိုဖိနှိပ်သဖြင့် ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် ထိုးသွင်းသကဲ့သို့ အဆိပ်များသည် ကိုက်သည့်နေရာအတွင်းသို့ ဝင်သွားပါသည်။ ကြွက်သားဖိအားဖြင့် ထိုးသွင်းခံရသောအဆိပ်ကို ပြန်ထုတ်ယူရန် မလွယ်ပါ။

(၁) အန္တရာယ်ကင်း၍ ထိရောက်မှန်ကန်မှုရှိသော ရှေးဦးသူနာပြုစုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။
(၂) ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်သွားရောက်ပါ။ မြေဆိပ်သင့်ခြင်းရှိ/ မရှိစောင့်ကြည့်ရန်နှင့် လိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော မြေဆိပ်ဖြေဆေးကို အချိန်မီထိုးနှံကုသမှု ခံယူပါ။

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

- ၁။ မြေကိုက်ခံရသည့်နေရာကို ရရာသန့်ရှင်းသောအဝတ်ဖြင့် ခပ်ဖွဖွသုတ်ပါ။ အားဖြင့်ဖိမပွတ်ရ။ ရေအလွယ်တကူ ရနိုင်လျှင် ရေဖြင့်ဆေးပါ။
- ၂။ အလျား(၃)လက်မ၊ အနံ(၃) လက်မ၊ အထူတစ်လက်မခွဲအရွယ် အဝတ်ခေါက်ထူထူ(သို့မဟုတ်) ပတ်တီးခေါက် (သို့မဟုတ်) ရာဘာရေမြှုပ်စတစ်ခုကို ဒဏ်ရာပေါ်တွင် တင်ပါ။
- ၃။ လက်ဖမိုးခြေချောင်းများတွင် မြေကိုက်ခံရပါကအဝတ်ခေါက်ကို သင့်လျော်ရာ အရွယ်ပြုလုပ်၍ ဒဏ်ရာပေါ် တင်ပါ။
- ၄။ အဝတ်ခေါက်၏အပေါ်တွင်ပတ်တီး (သို့မဟုတ်) အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) အားကစားပတ်တီးကို မြှုပ်တင်ရုံ (ခြေဆစ်လက်ဆစ်များ နာကျင်သည့်အခါတွင် စည်းနှောင်သလောက်သာ) စည်းပါ။
- ၅။ ဒဏ်ရာကိုပတ်တီးစည်းပြီးပါက ဝါးခြမ်း (သို့မဟုတ်) တုတ်ချောင်းရှည်ဖြင့် မြေကိုက်ခံရသော ခြေ (သို့မဟုတ်) လက်တစ်ချောင်းလုံးကို ကပ်၍ ကြပ်စည်းပါ။ ခြေဆစ်၊ လက်ဆစ်၏ အထက်နှင့်အောက်တို့တွင် ကြိုး(သို့မဟုတ်) ပတ်တီးဖြင့် ချည်နှောင်ရမည်။
- ၆။ ခြေလက်တစ်ချောင်းလုံးအရှည်ရှိသော တုတ်ချောင်းမရနိုင်ပါက ဝါးခြမ်းနှစ်ခု၊ သုံးခုကို သင့်လျော်သလို ဆက်၍သုံးပါ။
- ၇။ လူနာကို လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမပြုလုပ်စေဘဲ နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးပေးခန်းသို့အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရမည်။
- ၈။ ဖြစ်နိုင်ပါက မြေသေကိုတစ်ပါတည်းယူဆောင်လာပါ။ ကိုက်သောမြေကို သိရှိပါက မှန်ကန်တိကျသော မြေဆိပ်ဖြေဆေးကို အချိန်မီထိုးနှံရန် အထောက်အကူပြုသည်။

အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ (မြေပွေး)

- ၁။ သွေးမခဲခြင်း
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်မှသွေးယိုစိမ့်ခြင်း
- ၃။ သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း
- ၄။ ဆီးနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးမထွက်ခြင်း
- ၅။ ဆီးထဲတွင် အသားဓာတ်ပါဝင်မှုများခြင်း

မကျားစက်နိုင်သော ရောဂါများ

အဆိပ်သင့်လက္ခဏာများ (မြွေဟောက်)

- ၁။ အပေါ်မျက်ခွံနက်ဖက်တွဲကျခြင်း
- ၂။ အမြင်အာရုံဝေဝါးအားနည်းခြင်း
- ၃။ မျက်ခွံလေးလာခြင်း
- ၄။ စကားပြောခက်ခဲ / လေးလာခြင်း
- ၅။ ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း
- ၆။ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း

မြွေကိုက်ခံရပါက ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များ

- ၁။ ဒဏ်ရာကို ခါးဖြင့်ခွဲခြင်း၊ မီးဖြင့်ထိုးခြင်း
- ၂။ လူနာကို အရက်တိုက်ခြင်း၊ အခြားဆေးမီးတိုများတိုက်ခြင်း
- ၃။ ဆေးလိမ်းခြင်း၊ နှိပ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်း
- ၄။ မြွေမီးကိုဖြတ်၍ မြိုခြင်း
- ၅။ မြွေကိုက်ဒဏ်ရာ၏ အထက်ဖက်တွင် ကြိုးဖြင့်တင်းကြပ်စွာ ချည်နှောင်ခြင်းသည် ခြေလက်များပုပ်တတ်ခြင်း အပြင် ကြိုးဖြည့်လိုက်ပါက အဆိပ်ပျံ့နှံ့မှုကို လျင်မြန်စေပါသည်။
- ၆။ လူနာကို လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားစေခြင်း မပြုစေရပါ။ လက်တွင်မြွေကိုက်ခံထားသူပင်ဖြစ်စေ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အဆိပ်ကိုပိုမိုလျင်မြန်စွာပျံ့နှံ့စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ မိမိသွားရာလမ်းတစ်လျှောက်တွင် တုတ်နှင့်ခြောက်လှန့်ရန်နှင့် ခြေသံပေးရန်။
- ၂။ အရာဝတ္ထုများကိုင်တွယ်ပြောင်းရွှေ့လျှင် ဦးစွာရိုက်ပုတ်အသံပေးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရန်။
- ၃။ သွားလာရာတွင် လည်ရှည်ဖိနပ်ကို စီးနင်းအသုံးပြုရန်။
- ၄။ ဓာတ်မီး / မီးတုတ် (သို့မဟုတ်) မီးအိမ်ကို အသုံးပြုရန်။
- ၅။ တွင်း / သစ်ခေါင်းတို့ကို လက်နှင့် ရမ်းမနှိုက်ရန်။
- ၆။ မြွေများ မခိုအောင်းနိုင်အောင် ရှင်းလင်းထားရန်။
- ၇။ မြွေများအိမ်ပေါ်သို့ တက်တတ်၍ ဂရုပြုစစ်ဆေးရန်။
- ၈။ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များမွေး၍ မြွေဆိုးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်။
- ၉။ မြွေအသေကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် သတိထားရှိရန်။ (မလိုအပ်ဘဲ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။)

၈.၁၂။ မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်

မတော်တဆဖြစ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာ-ယာဉ်တိုက်မှု၊ ချော်လဲမှု၊ အမြင့်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိ၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား၍ဒဏ်ရာရရှိမှု စသဖြင့်အမျိုးအမည်ကွဲပြားကြသည်။ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများသည် လူကြောင့်၊ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသောပစ္စည်းကြောင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေကြောင့်ဟု သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။

- ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့ကျစေ၍ ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်စီးနင်းသူများ ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို မမေ့မလျော့ စနစ်တကျပတ်ပါ။
- ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသောအကာအကွယ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။
- ရေယာဉ်၊ သင်္ဘောစီးနင်းစဉ် အသက်ကယ်အင်္ကျီကို မပျက်မကွက်ဝတ်ဆင်ပါ။

ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ပို၍သာလွန် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကာကွယ်မှုပြုရန် ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းရင်း (၃)ခုကို ထည့်စဉ်းစားရမည်။

- လူကြောင့်ဆိုရာတွင် လူ၏ကျန်းမာရေး(ရုပ်၊ စိတ်) အိပ်ငိုက်၍ကားမောင်းခြင်း၊ နေမကောင်းဘဲ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။
- ကိုင်တွယ်သောပစ္စည်းဆိုရာတွင် ပစ္စည်းများ၏အရည်အသွေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်လို သည်။ (ဘရိတ်မမိသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်ကို မောင်းခြင်း၊ အရန်အတားမရှိသော စပါးရွေ့လှေစက်ကို မောင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကြောင့်ဆိုရာတွင် (ရာသီဥတုဆိုးရွား၍ ကောင်းစွာမမြင် သောအခြေအနေတွင် ကားမောင်းခြင်း၊ မိုးကြီးလှိုင်းထန်သော မြစ်ချောင်းတွင် ရေယာဉ်ဖြင့်ခရီးသွားခြင်းတို့ကို ရှောင်ရမည်။)

မော်တော်ဆိုင်ကယ် ဦးထုပ်ဆောင်းရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်

မော်တော်ဆိုင်ကယ် မောင်းနှင်စီးနင်းစဉ် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရရှိမှုများကို သိသာစွာလျော့နည်းစေပါသည်။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာများနှင့် သေဆုံးမှုများကို လျော့ချပေးရန်အတွက် တစ်ခုတည်းသော အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပါက ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းသည့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးသူများသည် ဦးခေါင်းပိုင်းထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြေပိုများသည့်အပြင် အဆိုပါဒဏ်ရာများကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါက ဦးခေါင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် ပြင်းထန်သောခေါင်းအတွင်းပိုင်းသာမက မျက်နှာကို ထိခိုက်နိုင်ခြေများကို သိသာစွာလျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင် မေးသိုင်းကြိုးတပ်ပါ။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် မဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းပိုင်းထိခိုက်မှု ပိုများစေသည်။
- ဦးခေါင်းပိုင်း ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေ မြင့်မားစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းလျှင်

- ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ခြေကို သိသာစွာလျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ယာဉ်တိုက်မှုများကြောင့် ကုန်ကျရမည့်ဆေးဖိုးဝါးများ (ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များ)ကို သက်သာစေသည်။

မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးတိုင်း မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်သူ၊
 လိုက်ပါစီးနင်းသူ မည်သူမဆို
 ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ ကားမောင်းတိုင်း ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ပါ။

၈.၁၃။ အရက်စွဲအန္တရာယ်

အရက်ကို လွန်ကျွံစွာနှင့် စွဲလန်းစွာသောက်သုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သောရောဂါများမှာ အသည်းရောင်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်း၊ အစာအိမ် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောထိခိုက်ခြင်း၊ စိတ်ရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ

- ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အချိန်၊ နာရီ၊ နေရာ၊ လူခန့်မှန်း နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ ကြောက်လန့်စရာများမြင်ရခြင်း၊ အသံဗလံများကြားရခြင်း၊ ပိုးမွှားများခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ရွံစိရွံစိသွားသလိုခံစားရခြင်း၊ လက်တုန်ခြင်း
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သည့်အခါတွင် လူမရှိဘဲနားထဲတွင် ခေါ်သံများ၊ မြိမ်းခြောက်သံများ၊ ဖော်ကားမော်ကားသံများ ကြားနေရတတ်ခြင်း
- အတက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်ခြင်း (ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါကဲ့သို့ တက်ခြင်း)
- အရက်ကို ရုတ်တရက်ဖြတ်လိုက်ပါက အရက်ဖြတ်လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တတ်ခြင်း
- အရက်ငန်းဖမ်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း
- ပန်းသေ / ပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း
- သားသမီးမရခြင်း
- အရက်နှင့်မတည့်သောသူများသည် အရက်အနည်းငယ်သောက်ရုံဖြင့် ရုတ်တရက် စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း
- မိမိ၏ဇနီးကို အထင်အမြင်လွဲမှားခြင်းများ ဖြစ်တတ်ခြင်း
- အရက်ကြောင့် ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ခြင်း

အထက်ပါဆိုးကျိုးများကို မခံစားရစေရန် အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း၊ အရက်ကိုစွဲလမ်းစွာ သောက်သုံးခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

မကျွမ်းကျင်သူများအတွက် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

အရက်စွဲနေသူကို ကူညီကုသခြင်း

- အရက်ကြောင့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးထိခိုက်နိုင်ကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးပါ။
- နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် စနစ်တကျစစ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကူညီပါ။
- အရက်သောက်ထားစဉ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ယန္တရားနှင့် ယာဉ်များမမောင်းရန် အကြံပေးပါ။
- မသောက်ရမနေနိုင် စွဲလမ်းနေသူများ၊ အရက်ကို နှစ်ရှည်လများဆက်တိုက်သောက်နေသူများသည် မိမိဘာသာမည်သည့် ဆေးမပါဘဲဖြတ်ပါက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတို့တွင် ဖြတ်သင့်ပါသည်။ အရက်ဖြတ်ဆေးအားဆရာဝန်ညွှန်ကြားမှသာ တိုက်ပါ။

အရက်ဖြတ်ထားသူတစ်ယောက်သည် အရက်ကို ပြန်လည်မသောက်မီစေရန် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုဆင်ခြင်ရမည်။

- အရက်သောက်သည့် အပေါင်းအသင်းများနှင့် မကြာခဏ တွေ့ဆုံစားသောက်ခြင်း
- အရက်သောက်သည့် အသိုက်အဝန်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသွားခြင်း
- ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုကို မခံနိုင်ခြင်း
- စိတ်ခံစားလွယ်ပြီး အတက်အကျ မြန်လွန်းခြင်း
- ဆုံးရှုံးခဲ့မှုများကို အမှတ်ရခံစားနေခြင်း
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း
- အားလပ်ချိန်၊ အချိန်ပိုများနေသော်လည်း အချိန်ကိုအကျိုးရှိအောင် အသုံးမပြုတတ်ခြင်း

အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ပွားပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံနှင့် ကုသရေးဌာနများတွင် စနစ်တကျ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

၈.၁၄။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးအန္တရာယ်

ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းအမျိုးအစား

- ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းကို (၂)မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။
- (က) အငွေ့ထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (စီးကရက်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးတံ၊ ပြောင်းဖူးဖက်လိပ်၊ ကွမ်းဖက်လိပ်၊ ရေပြောင်း၊ ပွတ် = ချွန်း၊ ဘီဒီ စသည်တို့ ပါဝင်သည်။)
- (ခ) အငွေ့မထွက်သော ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း (ကွမ်းထဲတွင် ဗမာဆေး၊ နှပ်ဆေး၊ ဆေးပေါင်းစသည့် ဆေးထည့်စားခြင်း၊ ဆေးရွက်ကြီးငုံခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။)

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ပါဝင်သောဓါတ်ပစ္စည်းများ

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

ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီးကို အဘယ့်ကြောင့် စွဲလမ်းကြသနည်း။

ဆေးရွက်ကြီးတွင် ပါဝင်သောနီကိုတင်းဓါတ်ကို စွဲလမ်းကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နီကိုတင်း၏ စွဲလမ်းစေသော အာနိသင်ကြောင့် ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးတို့ကို စတင်စမ်းသပ်သောက်သုံးကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်းပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရမနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစား/ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။

ဖြစ်ပွားစေသော ရောဂါများ

ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် အောက်ပါရောဂါများကို 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 အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်ပွားစေပါသည်။

- သားပျက်သားလျှော့ခြင်း(ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)
- လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သောကလေးမွေးဖွားခြင်း
- မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်ပါလာခြင်း
- မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း
- ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်အန္တရာယ်

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

ကျန်းမာရေးအသိရှိသူတိုင်း အောက်ပါတို့ကို သတိပြုလိုက်နာပါ။

- ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်သောကြောင့် လုံးဝ အစမပြုပါနှင့်။
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း အစမပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။ ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဝယ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကိုဖြတ်နိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။
- မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကိုဖြတ်နိုင်ရန်လည်း တိုက်တွန်းအားပေးကူညီပါ။

လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

E-စီးကရက်ဆိုသည်မှာ-

E-စီးကရက်ဆိုသည်မှာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ၎င်းအတွင်းသို့ ဆေးရည်တစ်မျိုးမျိုးကို ထည့်သွင်းအပူ ပေးရာမှတစ်ဆင့် လေထဲသို့ ဆေးလိပ်ငွေ့ကဲ့သို့သော အငွေ့များ ထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်သော ဆေးလိပ်/စီးကရက်ကဲ့သို့ အသုံးပြု သောက်သုံးနိုင်သည့် ပစ္စည်းဖြစ်ပါသည်။



E-စီးကရက် ပုံစံအမျိုး


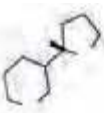




E-စီးကရက်သည် ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ (ဥပမာ - USB Flash Drive ပုံစံ) အတွင်းဘက်တွင် ပြန်လည်အားဖြည့်သွင်းနိုင်သော ဘက်ထရီ (သို့မဟုတ်) ဓာတ်ခဲ၊ အပူပေးပစ္စည်းနှင့် ဆေးရည်ထည့်သော နေရာတို့ ပါရှိပါသည်။

E-စီးကရက် အသုံးပြုပုံ

E-စီးကရက် သောက်သုံးသူများသည် ပုံမှန် ဆေးလိပ်/စီးကရက်များ သောက်သုံး သကဲ့သို့ E-စီးကရက်မှထွက်လာသော အငွေ့ များကို အဆုတ်အတွင်းသို့ရှူ၍ ရှိုက်သွင်း သောက်သုံးရပါသည်။



E-စီးကရက်အငွေ့တွင်ပါဝင်သော အန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများ

<p>အငွေ့ပျံလွယ်သော အော်ဂဲနစ်ဒြပ်ပေါင်းများ</p> 	<p>နီကိုတင်း</p> 	<p>သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အမှုန်များ</p> 
<p>ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတုပစ္စည်းများ</p> 	<p>နီကယ်၊ သံဖြူ၊ ခဲသား စသည် သတ္တုပစ္စည်းများ</p> 	<p>အဆုတ်ကို ဆိုရွာ့စွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ရနံ့အရသာပေးသော ဓာတုပစ္စည်းများ</p> 

မကျွေးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

E - စီးကရက်၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- စီးကရက်အပါအဝင် အခြားဆေးလိပ် / ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကဲ့သို့ပင် သုံးစွဲသူကို စွဲလမ်းစေတတ်သော နီကိုတင်းဓာတ်များ လွန်ကဲစွာ ပါဝင်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများအနေနှင့် (အထူးသဖြင့် လူငယ်များတွင်) -

- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ကျဆင်းလာခြင်း
- သင်ယူနိုင်စွမ်းရည် နည်းပါးလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
- E-စီးကရက်ငွေ့တွင် ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် ရေရှည်တွင် အဆုတ်ကိုထိခိုက်ပျက်စီးစေသကဲ့သို့ နောက်ဆက်တွဲ ကင်ဆာရောဂါများကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။
- E-စီးကရက်အတွင်းရှိ ဘတ်ထရီးယားထွက်ပစ္စည်းများ ပေါက်ကွဲခြင်းမှ ပြင်းထန်သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- E-စီးကရက်အရည် (Vape) ကို မတော်တဆသောက်မိခြင်း၊ တိုက်ရိုက်ရှူမိခြင်း၊ မျက်စိထဲ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် အရေပြားပေါ်ထိခြင်းတို့ကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး ကလေးငယ်များတွင် အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- E-စီးကရက်သောက်သုံးသူများထံမှ ထွက်လာသော အငွေ့များသည် ပတ်ဝန်းကျင်မှလူအများကို ရှူရှိုက်မိစေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

E-စီးကရက်ဆေးရည်အမျိုးမျိုး ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်းအပြင် ဆေးခြောက်နှင့် အခြားမူးယစ်စေတတ်သော အရာများကိုပါ ထည့်သွင်းအသုံးပြုသောက်ရှူနိုင်သဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကိုပါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။

စီးကရက်အပါအဝင် ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးကို အလွန်ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသဖြင့် E-စီးကရက်သုံးစွဲခြင်းမှ လုံးဝ(လုံးဝ) ရှောင်ကြဉ်ကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

၈.၁၅။ မူးယစ်ဆေးဝါးအန္တရာယ်

မူးယစ်ဆေးစွဲလက္ခဏာများ

မူးယစ်ဆေးစွဲနေသူတစ်ဦးသည်မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲရပါက အောက်ပါလက္ခဏာများကို ခံစားရပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

ဆေးသုံးစွဲလိုသည့် ဆန္ဒပြင်းထန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်လွန်ကဲခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်ပြုရန်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

သမ်းဝေခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်များထွက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖျို့အန် / ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း

သုံးစွဲခြင်းအကြောင်းရင်းများ

- စူးစမ်းလိုခြင်း၊ စမ်းသပ်လိုခြင်း
- အပေါင်းအသင်းဆွဲဆောင်မှုကြောင့်သုံးခြင်း
- မူးယစ်ဆေးစွဲသူအပေါင်းအသင်းဆန္ဒကို မလွန်ဆန်နိုင်ခြင်း၊ အထင်ကြီးအားကျမိခြင်း
- အသိုင်းအဝိုင်းမှ ခွဲထုတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးအကြောင်း ဗဟုသုတနည်းပါးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် ဆေးဝါးအဖြစ်သုံးစွဲရာမှ ဆက်လက်သုံးစွဲခြင်း
- ပင်ကိုယ်ဝီဇ်နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးညံ့ဖျင်းခြင်းကြောင့်သုံးစွဲခြင်း
- လူမှုရေးပြဿနာတစ်ခုခုကြောင့် သုံးစွဲခြင်း
- မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးမပြေလည်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုးကျိုးများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု လျော့ပါးလာခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံခြင်း
- မိမိ မိသားစုနှင့် မိမိလုပ်ငန်းအပေါ်စိတ်ဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း
- ပြင်းထန်စွာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- AIDS ခေါ်ရခဲအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဆေးလွန်သဖြင့် မိန်းမောစွာအိပ်ပျော်ခြင်း၊ သတိလစ်မေ့မောသွားခြင်း၊ အခန်းမသင့်လျှင် အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း
- ထုံနာကျဉ်နာ၊ အကြောသေရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ဝက်ရူးပြန်တတ်ခြင်း
- နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - နှလုံးအားနည်းရောဂါ)
- အဆုတ်ရောင်ရောဂါဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ - တီဘီရောဂါ)
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့်အသည်းရောင်အသားဝါဘီနှင့် စီရောဂါအပါအဝင်သွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သော ရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- သွေးကြောပိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားတွင် အနာစိမ်းများပေါက်၍ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း

လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှု

- မူးယစ်ဥပဒေအရအရေးယူခံရခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်၌ သိက္ခာကျဆင်းခြင်း
- မိသားစုအတွင်း ဆက်ဆံရေးတွင် အဆင်မပြေခြင်း၊ မိသားစုဝင်များစိတ်ဆင်းရဲခြင်း
- ရာဇဝတ်မှုမကင်းသည့် အပြုအမူများပြုလုပ်တတ်လာခြင်း
- မူးယစ်ဆေးစွဲမှုသည် ပတ်ဝန်းကျင်လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် အလွယ်တကူပြန့်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိခြင်း

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေး (ATS)

စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးဆိုသည်မှာ အက်မီဒရင်း၊ ကာဖင်းစသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကိုအခြေခံကာ လူတို့ဖန်တီး ပြုလုပ်ထားသော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Amphetamine Type Stimulants (ATS) ခေါ် စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးသည် ဗဟိုနာရီကြောအဖွဲ့ကို 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
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် စိတ်ကြွရှူးသွပ်ဆေးသုံးစွဲပါက သန္ဓေသားအား ပျက်စီးစေခြင်း၊ အချိန်မတိုင်မီ မွေးဖွားခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် မွေးဖွားသော ကလေးတွင် ယင်းထသောလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း
- အသက်ရှူမြန်ခြင်း
- မထင်မှတ်ဘဲ အမူအရာများ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း

လတ်တလောကြုံတွေ့ရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- စကားများခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုအထင်ကြီး စိတ်ဝင်ခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း
- ရုတ်တရက်ရှူးသွပ်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှား အာရုံများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်များခြင်း
- ရန်လိုခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း

ရေရှည်သုံးစွဲသူများတွင် တွေ့ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများ

- ရှူခြင်း၊ ရှုံ့ခြင်းကြောင့် နှာခေါင်းကြွက်သားမျှင်ပျက်စီးခြင်း
- ရှူရှိုက်ခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းထိခိုက်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာပိုမိုဖြစ်ပွားခြင်း
- ဆေးထိုးအပ်တစ်ခုတည်းကို ဝေမျှသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အိပ်ချ်အိုင်ဗီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါဘီနှင့်စီအပါအဝင် သွေးမှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုးအန္တရာယ်ပိုမိုများပြားစေခြင်း
- ခံတွင်းပျက်သောကြောင့် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိန်ချိုးခြင်း၊ အရေပြားရောဂါဖြစ်ခြင်း
- သွားများထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း

စိတ်ကြွရှူးသွပ်သေးကို ရေရှည်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အောက်ပါတို့ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

- မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်ဆုံးရှုံးခြင်း
- မသုံးစွဲရမနေနိုင်အောင် အလွန်အမင်းစွဲလမ်းလာခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာအခံရှိသူများသုံးစွဲလျှင် စိတ်ရောဂါဝေဒနာပိုမိုဆိုးရွားသွားနိုင်ခြင်း
- သံသယလွန် စိတ်ရောဂါခံစားရခြင်း
- ရေရှည်အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန်ဝေခွဲမဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်မှုခံစားနိုင်စွမ်း လျော့ပါးလာခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျ၍ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်ခြင်း

လူမှုရေးထိခိုက်မှုများ

- ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်နိုင်ခြင်း

ဆေးလွန်ကဲမှုလက္ခဏာများမှာ

- ၁။ သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းသွားခြင်း
- ၂။ စကားပြောရာတွင် မပီသတော့ခြင်း
- ၃။ လှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးလာခြင်း
- ၄။ နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးလာခြင်း
- ၅။ အသက်ရှူနှုန်းနှေးလာခြင်း
- ၆။ မေ့မြောခြင်း
- ၇။ အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း

မက်သာဒုံးအစားထိုးကုသခြင်း

မက်သာဒုံးဆိုသည်မှာ လူတို့၏ ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဘိန်းအာနီသင်ရှိ ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

မက်သာဒုံးဆေးသည် ဆေးစွဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင်ကုသနိုင်သော ဆေးမဟုတ်ပါ။
မက်သာဒုံးဆေးသည် ဆေးစွဲမှု၏
နောက်ဆက်တွဲအန္တရာယ်များ လျော့ချရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

မက်သာဒုံးဆေး၏ အာနီသင်များ

- ကိုယ်လက်နာကျင်ကိုက်ခဲမှု သက်သာစေခြင်း
- စိတ်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွစေခြင်း
- ချောင်းဆိုးသက်သာစေခြင်း
- ဘိန်းနှင့်အာနီသင်တူညီခြင်းကြောင့် ဘိန်းအစားထိုးဆေးဝါးအား အသုံးပြုနေသော ဝေဒနာရှင်လူနာများ၌ ဆေးဝါးပြတ်လပ်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသည့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများ ပပျောက်ခြင်းနှင့်အတူ ဆေးကိုတောင့်တနေသည့်စိတ်ဆန္ဒကိုလည်း လျော့နည်းသက်သာစေခြင်း
- ဆေးအာနီသင်တာရှည်ခံခြင်းကြောင့် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ အသုံးပြုရသဖြင့် အခြားအလုပ်လုပ်ရန် အချိန်ပိုရရှိစေခြင်း

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

- မူးနောက်ရီဝေခြင်း
- ခမ်းချုပ်ခြင်း
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
- အာခေါင်ခြောက်ကပ်ခြင်း
- ကာမဆန္ဒလျော့နည်းခြင်း
- အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း

သတိပြုရန်အချက်များ

- မက်သာဒုံးဆေးကို နေ့စဉ်အချိန်မှန်မှန်သောက်ပါ။
- အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အစားထိုးကုသမှုခံယူပါ။
- မိမိနှင့်သင့်လျော်မည့် အမှန်တကယ်လုံလောက်သော ဆေးပမာဏကို ကျွမ်းကျင်သော ဆရာဝန်နှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပါ။ အရက်၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး (ဒိုင်ယာဇီပင်) တို့နှင့် ပူးတွဲရောနှောသောက်သုံးပါက ဆေးလွန်ခြင်းအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။
- ကလေးသူငယ်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသောက်သုံးမိပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သဖြင့် မိမိသောက်သုံးမည့်ဆေးအား လုံခြုံစိတ်ချစွာသိမ်းဆည်းပါ။

မကျွေးစက်နိုင်သော ရောဂါများ

