



သွေးတိုးရောဂါခံစားနေရသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

သွေးတိုးရောဂါခံစားရပါက အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများ ရှိပါသည်။



ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများမှာ-



ပြည့်ဝဆီပါဝင်သောအစားအစာများ



(ဝက်ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ အမဲဆီ စသည့် တိရိစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ)

အချို့ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ



(အချိုရည်၊ အအေးဘူးများစသည့် ချို့လွန်းသောမုန့်ပဲသရေစာများ)

အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ

- ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်
- ငန်လွန်းသောမုန့်အမျိုးမျိုး၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်အမျိုးမျိုး



ဆားကိုတစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၁)ဇွန်းထက်ပိုမစားသင့်ပါ။
သကြားကိုတစ်နေ့လျှင်လက်ဖက်ရည်ဇွန်း(၆)ဇွန်းခွဲထက် ပိုမစားသင့်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါရှိပါက လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- သွေးပေါင် ပုံမှန်ချိန်ပါ။
- ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်ပါ။
- ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများကို စားသုံးပါ။
- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းယာ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မဝလွန်း၊ မပိန်လွန်း၊ သင့်တော်သည့် ကိုယ့်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- သင့်တော်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို နေ့စဉ် နာရီဝက်ခန့် မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

အန္တရာယ်ရှိသော လက္ခဏာများ

- လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း။
- နှလုံးကြီးခြင်းကြောင့် အမောဖောက်လာခြင်း။
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။
- ခြေထောက်သွေးကြောများ ကျဉ်းလာခြင်းကြောင့် လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက် ကြွက်သားများ နာလာခြင်း။
- မျက်စိဆံခြည်မျှင်သွေးကြောများ သွေးယိုစိမ့်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးခြင်း။
- ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဆီးတွင်အနည်ပါခြင်း၊ ခြေထောက်ဖောရောင်ခြင်း။

လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လက်၊ ခြေတစ်ဖက် ရုတ်တရက်ထုံခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ မျက်နှာရွဲ့ခြင်း။
- ရုတ်တရက် စကားပြောမရခြင်း၊ ပြောသောစကားကို နားမလည်ခြင်း၊ စကား ဗလုံးဗထွေးဖြစ်ခြင်း။
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း။
- ရုတ်တရက် မူးဝေခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာချိန်တွင် အချိန်မီ ထိရောက်စွာကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။