

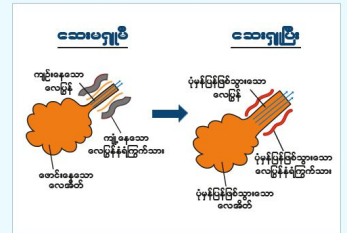
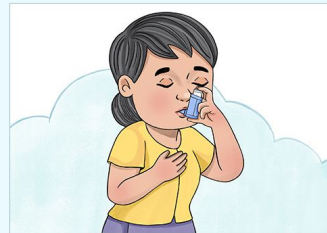
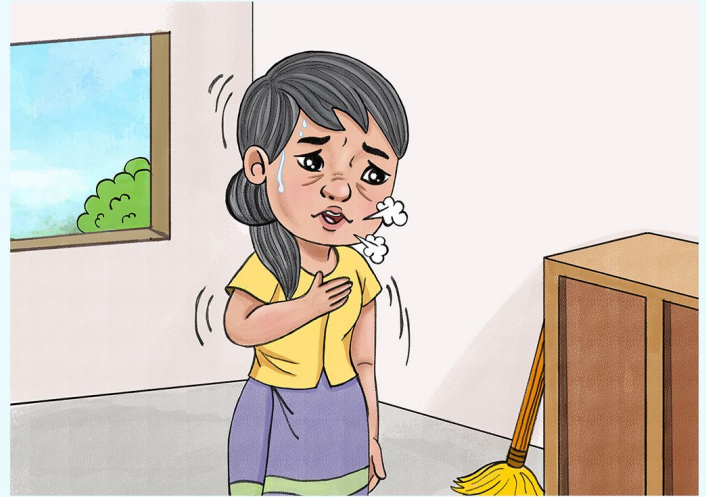
# ကာကွယ်ကုသရေးနည်းလမ်းများ



- ▶ ဓာတ်မတည့်သောအရာများ ရှောင်ရှားပါ။
- ▶ ဆေးလိပ်သောက်တတ်လျှင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- ▶ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် ပြသကာ ကုသမှုခံယူပါ။
- ▶ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်နေထိုင်ပါ။
- ▶ အခြားရောဂါများ (ဥပမာ - ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ ထိပ်ခတ်နာနှင့် အဝလွန်ရောဂါများ) တွဲဖက်၍ရှိနေပါက ကုသမှုခံယူပါ။
- ▶ ညွှန်ကြားထားသောဆေးများကို မှန်မှန်သုံးစွဲရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ▶ ရှူဆေးဘူးများကို နည်းလမ်းတကျရှူရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ▶ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသည် နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်၍ ပုံမှန် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



# ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ



နာတာရှည် အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း  
ရောဂါများစီမံချက်မှ ကျန်းမာရေးပညာပေး  
အထောက်အကူအဖြစ် စီစဉ်သည်။

(၂၀၂၂-ခုနှစ်)

# ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ လေပြွန်များ ရောင်ရမ်းပြီး သာမန်ထက်ပို၍ တုံ့ပြန်မှု များပြားမြန်ဆန်နေခြင်းဖြစ်သည်။

## ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းများ

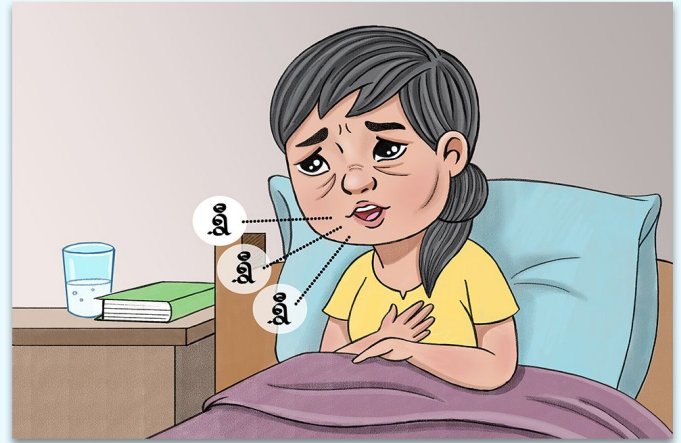
- ▶ ချိုးရိုးပီဇ
- ▶ ဓာတ်မတည့်မှုများ (အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့၊ အနံ့အသက်ဆေးဝါး၊ အစားအစာ၊ ပန်းဝတ်မှုန် စသည်ဖြင့်)



- ▶ အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် ဖုန်မှုန့်၊ အနိုးအငွေ့များ
- ▶ လေထုညစ်ညမ်းမှုများ
- ▶ ဆေးလိပ်သောက်မှုများ
- ▶ ကပ်ပါးရောဂါနှင့် အခြားအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ
- ▶ ရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်စေသော အချို့ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုများ



# ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ၏လက္ခဏာများ



- ▶ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- ▶ အသက်ရှူစဉ် တစ်ခါတစ်ရံ ဖြစ်ခြင်း
- ▶ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း
- ▶ မောပန်းလွယ်ခြင်း
- ▶ စူးရှသော အနံ့ရလျှင်၊ စိတ်လှုပ်ရှားလျှင်၊ အားစိုက်၍ အလုပ်လုပ်လျှင်၊ မတည့်သော အစားအသောက်များ စားမိလျှင်၊ မောကျပ်၍ ချောင်းဆိုးလာခြင်း
- ▶ ဖြစ်နေကြအချိန်တွင် ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ ရာသီဥတုပြောင်းလဲချိန် (ဥပမာ - နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းဦး စသည်ဖြင့်)
- ▶ ညဘက်အိပ်ပျော်နေစဉ် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကျပ်ခြင်း
- ▶ ရင်ကျပ်ရောဂါဖြစ်စေသော ဆေးဝါးအချို့အား သုံးစွဲပြီးလျှင် ရင်ကျပ်လာခြင်း

