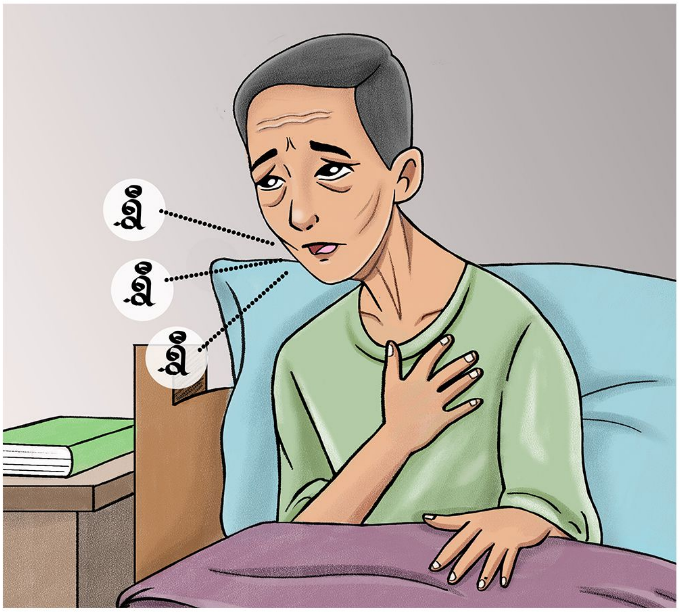
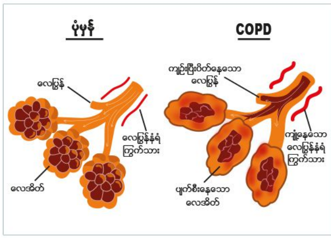
နာတာရှည် အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ

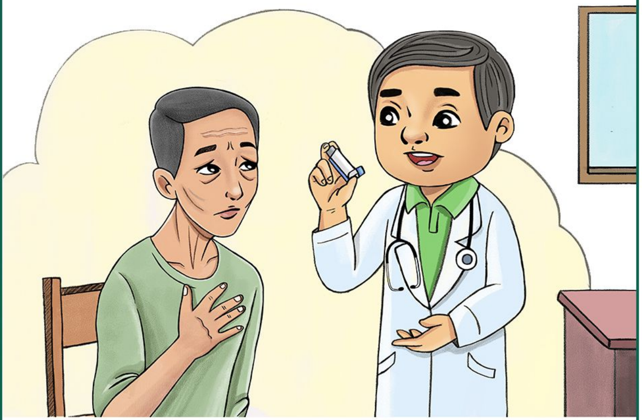




နာတာရှည် အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါများစီမံချက်မှ ကျန်းမာရေးပညာပေး အထောက်အကူအဖြစ် စီစဉ်သည်။

(၂၀၂၂-ခုနှစ်)

ကာကွယ်ကုသရေးနည်းလမ်းများ



- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ၊ ဆေးလိပ်ငွေ့များမှရှောင်ပါ။
- လေထုညစ်ညမ်းမှုမဖြစ်အောင်ကာကွယ်တားဆီးပါ။
- ဖုန်မှုန့်၊ မီးခိုး၊ အငွေ့များကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ရှားပါ။
- ရောဂါဖြစ်လာလျှင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများထံ စောစီးစွာပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။
- ညွှန်ကြားသောဆေးဝါးများ၊ ရှူဆေးများကို ပုံမှန်သုံးစွဲပါ။
- လိုအပ်လျှင် အိမ်သုံးအသက်ရှူ အထောက်အကူပြု ကိရိယာများဖြင့် ကုသမှုခံယူပါ။
- လိုအပ်လျှင် အောက်ဆီဂျင်ကုထုံး ခံယူပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်နေထိုင်ပါ။

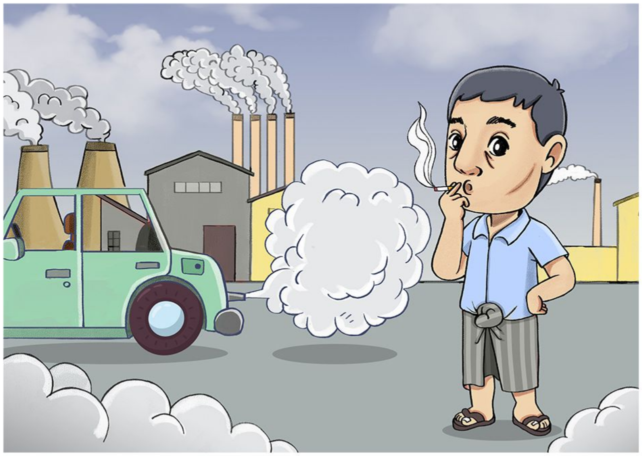
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH

နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ ဆိုသည်မှာ

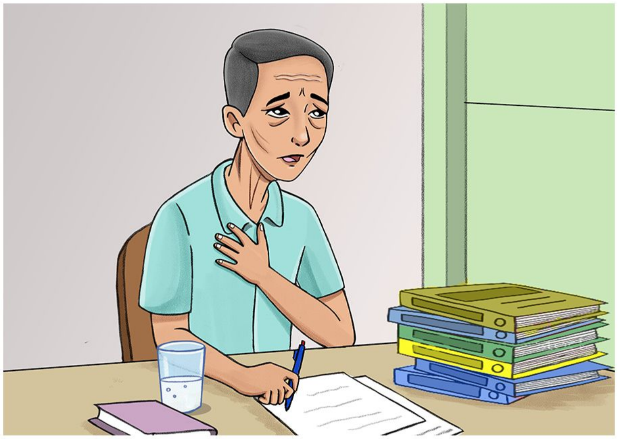
ဆေးလိပ်အငွေ့နှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိ အမှုန်၊အငွေ့များကို ကြာရှည်ရှူသွင်းမိ၍ အဆုတ်တွင်းရှိ လေပြွန်များ ရောင်ပြီးကျဉ်းလာခြင်း၊ လေအိတ်များပျက်စီးပြီး ဖောင်းပွလာခြင်းကြောင့် အဆုတ်ပွလာသောရောဂါဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းများ

- ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို တဆင့်ခံ ရှူရှိုက်ခြင်း၊
- အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် လေထုညစ်ညမ်းခြင်း၊ (မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်၊ အငွေ့မျိုးစုံ)
- အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများကို ဉပါဒ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ အခဲ၊ အရည်၊ အငွေ့ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ် ရှူရှိုက် ထိတွေ့ခြင်း။



နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ၏လက္ခဏာများ



- ကြာရှည်ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- မောပန်းလွယ်ခြင်း၊
- ချွဲသလိပ်များခြင်း၊
- အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်စဉ် တရှုံ့ရှုံ့အသံမြည်ခြင်း၊
- ရောဂါရင့်၍ ပိုဆိုးလာလျှင် အနည်းငယ်လှုပ်လိုက်သည်နှင့်မောခြင်း၊
- ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကဲ့သို့ လက္ခဏာများဖြစ်လိုက်ပျောက်လိုက် မဟုတ်ဘဲ အမြဲဖြစ်နေခြင်း၊ တာရှည်ခြင်း၊
- ကာလကြာရှည်လျှင် အဆုတ်တွင်းသွေးကြောများတွင် သွေးတိုးလာပြီး၊ နှလုံးညာဘက်သွေးလွှတ်ခန်းထိခိုက်၍ ပိုမောလာခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် ခြေထောက်များဖောလာခြင်း၊
- စနစ်တကျ ကုသမှုမခံယူပဲ ရောဂါကြာရှည်လျှင် နေ့စဉ်ဘဝ လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါ ရင်ကျပ်ပြီး မောပန်းလွယ်ခြင်း၊