



ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၂၄)

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၁၄) ရက်

“ကမ္ဘာ့သွေးလှူရှင်များနေ့”

သွေးလှူရှင်တွေအနေနဲ့ ဘာတွေသိထားသင့်တာလဲ?

❖ သွေးလှူမည့်သူတွေအနေနဲ့ ဒီအချက်တွေနဲ့ကိုက်ညီဖို့ လိုပါတယ်။

- အသက် (၁၈)နှစ်မှ (၅၅)နှစ် အတွင်း ဖြစ်ရပါမယ်။
- အမျိုးသားများက ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် (၁၁၀)အထက် ရှိရပြီး အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ပေါင် (၁၀၀) အထက် ရှိရပါမယ်။
- သွေးမလှူခင် အိပ်ရေးဝစွာ အိပ်စက် ထားရပါမယ်။
- အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ လတ်တလောဓမ္မတာလာခြင်း မရှိရပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင် မဖြစ်ရပါ။ လတ်တလောရောဂါဝေဒနာ မရှိရပါ။
- လွန်ခဲ့သော (၆) လအတွင်း ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခဲ့ခြင်း၊ အပ်စိုက်ကုထုံးခံယူခဲ့ခြင်း မရှိသူ ဖြစ်ရပါမယ်။



❖ သွေးလှူရှင်များထံမှ သွေးကို မည်ကဲ့သို့ ထုတ်ယူပါသလဲ?

- လူတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပျမ်းမျှ သွေး ၅.၆ လီတာခန့်ရှိပြီး သွေးလှူရာတွင် ၀.၄၅ လီတာ ရှိတဲ့ သွေးပမာဏကိုသာ ထုတ်ယူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ၎င်းသွေးထုထည်ပမာဏမှာ သွေးလှူပြီးနောက် (၂၄)နာရီအတွင်း ပြန်လည်ပြည့်သွားပြီး သွေးနီဥများမှာလည်း (၃-၄)ပတ်အတွင်း သူ့အလိုလို ပြန်လည်ပြည့်သွားပါတယ်။
- ကျွမ်းကျင်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကသာ သွေးထုတ်ယူခြင်းကို ပြုလုပ်မှာဖြစ်ပြီး ကြာချိန်မှာ မိနစ် (၃၀)ခန့်သာ ရှိပါတယ်။
- ထုတ်ယူပြီးသောသွေးများကို အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ၊ အသည်းရောင်(ဘီ)(စီ)၊ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ရှိ/ မရှိ စစ်ဆေးပြီး ရောဂါပိုးကင်းစင်သော သွေးကိုသာ အသုံးပြုတာဖြစ်ပါတယ်။



❖ သွေးလှူပြီးနောက် သွေးလှူရှင်များအနေနှင့် ဆောင်ရန်/ ရှောင်ရန်တွေက ဘာတွေလဲ?

- သွေးလှူပြီးလျှင် (၁၀)မိနစ်ခန့် ဆက်လက်လဲလျောင်းပြီးနောက် (၁၅)မိနစ်ခန့် ထိုင်လျက်အနားယူပါ။
- အာဟာရဖြည့် အစားအသောက်များကို စားသောက်ပြီးမှ သွေးလှူဘဏ်မှ ထွက်ခွာပါ။
- သွေးလှူပြီးနောက် (၄)လပြည့်ပြီးတိုင်း သွေးပြန်လည်လှူဒါန်းနိုင်ပါတယ်။
- ပုံမှန်သွေးလှူဒါန်းနိုင်ရန် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများ (ဥပမာ - ငှက်ပျောသီး၊ ကြက်ဥ၊ အသား) ကို စားသုံးပေးရပါမယ်။

သင့်သွေးဖြင့် အသက်ကယ်ပါ