



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံ

ဒေါက်တာကျော်ကံကောင်း  
ညွှန်ကြားရေးမှူး (မကူးစက်)  
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအသိပညာပေး Viber Sticker Package ဗဟိုအဆင့် စတင်မိတ်ဆက်ပွဲအခမ်းအနား (၂၁-၁၂-၂၀၁၈)

# တင်ပြမည့်အကြောင်းအရာများ

- ၁။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်
- ၂။ မြန်မာနှင့်အရှေ့တောင်အာရှဒေသတွင်း ရောဂါဖြစ်ပွားသေဆုံးမှု အခြေအနေ
- ၃။ ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ (Risk factors)
- ၄။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု
- ၅။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်ခြင်းနည်းဗျူဟာများ
- ၆။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဆိုသည်မှာ -

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လူမှုဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများတွင် ကြာရှည်စွာ စားသောက်နေထိုင် ထိတွေ့နေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

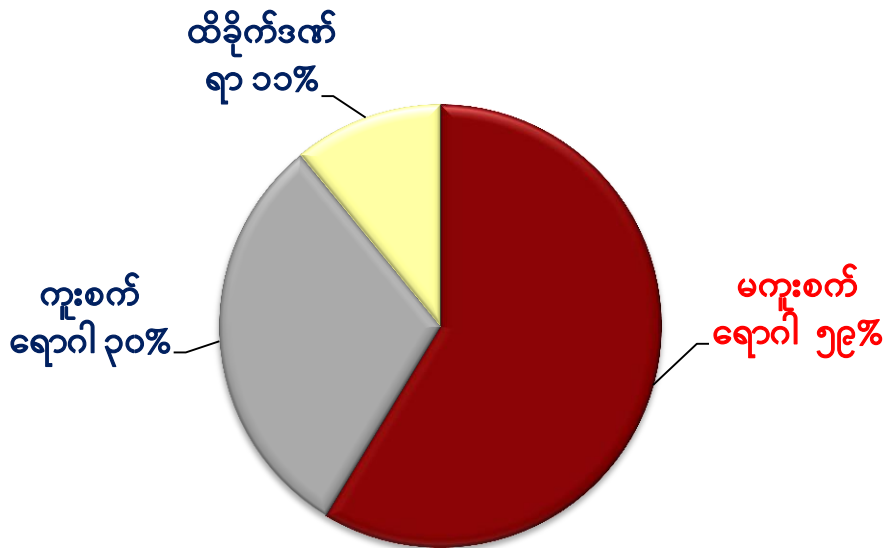
## အဓိကမကူးစက်ရောဂါများထဲတွင်-

- သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါ
- နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

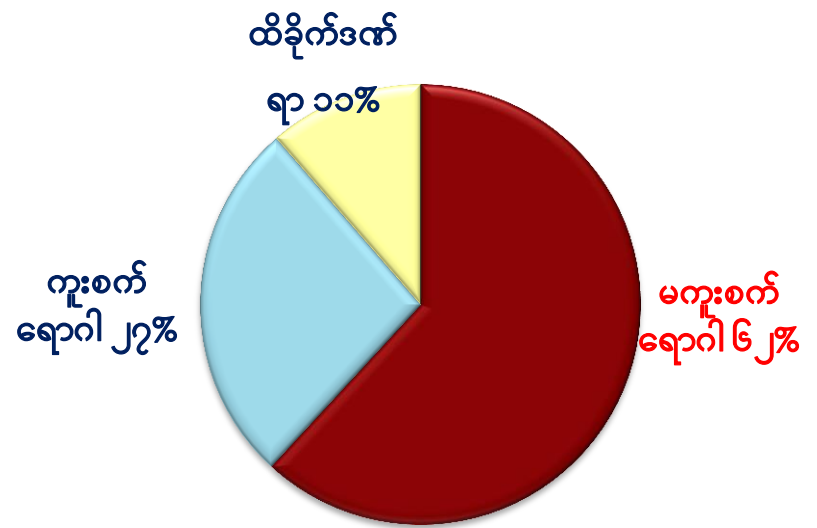
# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့်သေဆုံးမှု (ကမ္ဘာ့အခြေအနေ)

- မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ **၄၁ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ (တစ်ကမ္ဘာလုံးသေဆုံးမှု၏ **၇၁%**)
- **(၃၀-၆၉)** နှစ်ကြား လူဦးရေ **၁၅ သန်း** နှစ်စဉ် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- ထိုသို့ အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုများ၏ **(၈၅%)** သည် ဝင်ငွေနည်းပါးသည့် **ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံ** များမှဖြစ်သည်။
- အဓိက သေဆုံးရသည့် အကြောင်းရင်းများ (နှစ်စဉ်သေဆုံးမှု)
  - နှလုံးနှင့် သွေးကြောရောဂါများ (**၁၇.၉ သန်း**)
  - ကင်ဆာ (**၉.၀ သန်း**)
  - နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါ (**၃.၉ သန်း**)
  - ဆီးချိုရောဂါ (**၁.၆ သန်း**)

# မြန်မာနှင့်အရှေ့တောင်အာရှ ဒေသတွင်း ရောဂါဖြစ်ပွားသေဆုံးမှုအခြေအနေ (၂၀၁၂)



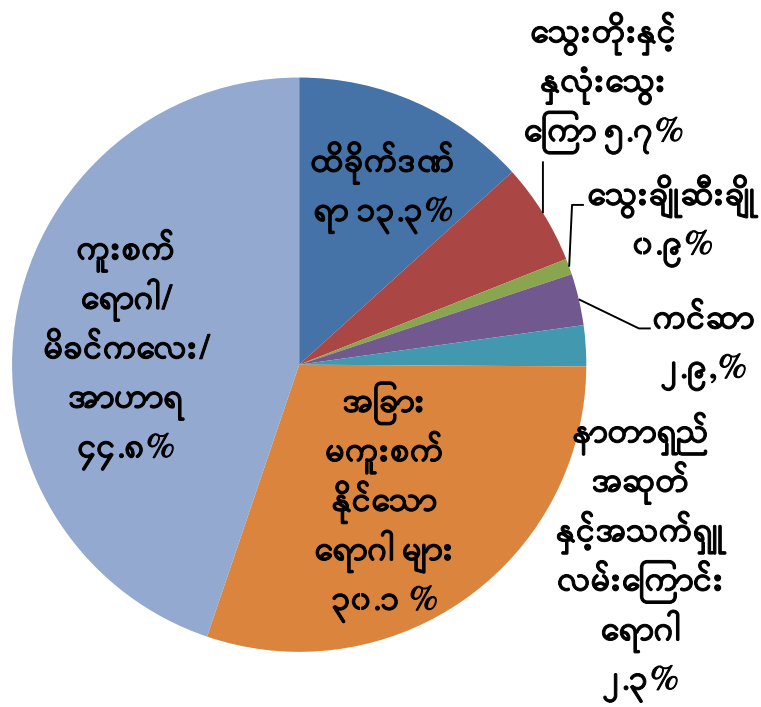
မြန်မာ



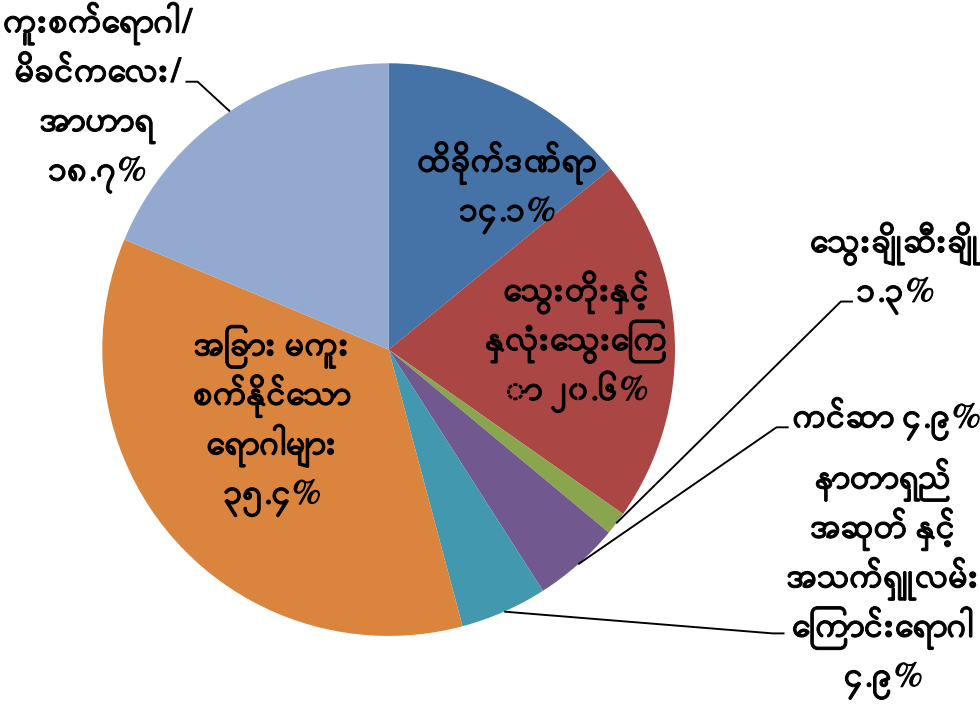
အရှေ့တောင်အာရှ

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါသည် ဒေသတွင်းသေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

# မြန်မာနိုင်ငံ၏ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးမှုရာခိုင်နှုန်း (၂၀၁၆ခုနှစ်)



ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအားလုံး၏ ၄၂% သည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။
















သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၅၁% သည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှု ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်

<b>ရောဂါဖြစ်စေသော မူလအကြောင်းခံများ</b>	<b>ရောဂါဖြစ်စေသော ပြုမှုနေထိုင်မှုပုံစံ</b>	<b>ရောဂါဖြစ်စေသော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်</b>	<b>အဖြစ်များသည့် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• လူမှု-စီးပွားရေးရာ အခြေအနေများ</li> <li>• မြို့ပြအင်္ဂါရပ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ်</li> <li>• ကမ္ဘာ့အဝှမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သင့်တင့်မျှတသောကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးမှု</li> <li>• ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောစားသောက်မှု (အငန်၊ အချို၊ အဆီ စားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်/ သစ်သီးဝလံစားသုံးမှု နည်းခြင်း)</li> <li>• ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု</li> <li>• အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှု</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သွေးပေါင်ချိန်များခြင်း</li> <li>• သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်များ ြင်း</li> <li>• သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များ ခြင်း</li> <li>• ကိုယ်အလေးချိန်များ ခြင်း/အလွန်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• သွေးတိုးနှင့်နှလုံး သွေးကြောရောဂါ</li> <li>• ကင်ဆာရောဂါ</li> <li>• နာတာရှည်အဆုတ်နှင့်အ သက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင် ရာရောဂါ</li> <li>• သွေးချိုဆီးချိုရောဂါ</li> </ul>

# မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ

ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ  ရောဂါများ	ဆေးလိပ် ဆေးရွက် ကြီး သုံးစွဲခြင်း	ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း	အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံး ခြင်း	ကျန်းမာရေး နှင့်မညီသော အစားအစာ စားသုံးခြင်း
နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်လေငန်း				
ကင်ဆာ				
ဆီးချို/သွေးချို				
နာတာရှည်အဆုတ်				



# ကာကွယ်၍ရသော အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့် သေဆုံးမှုပမာဏ (ကမ္ဘာ့အခြေအနေ)

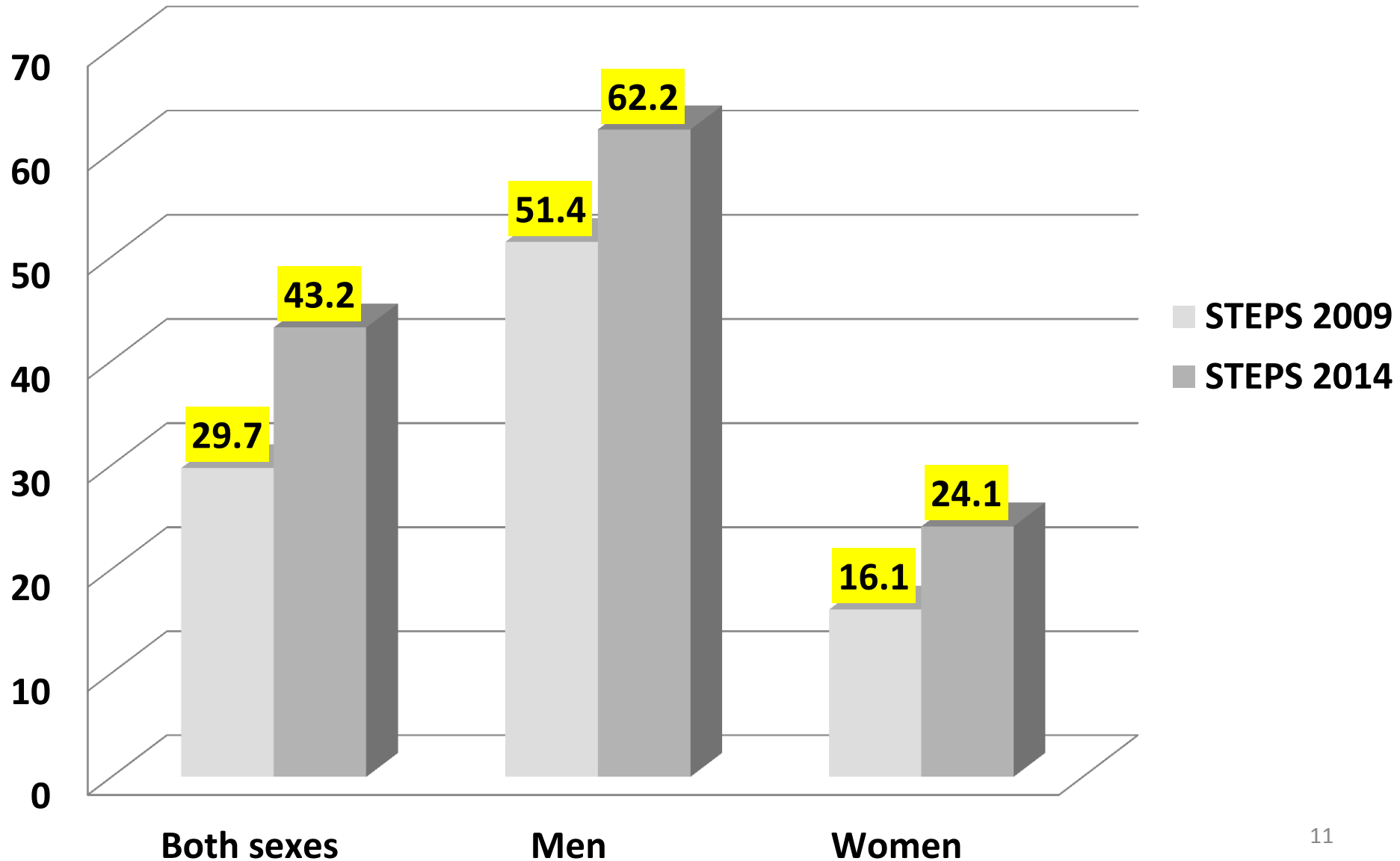
- ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၇.၂ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ထိုအထဲမှ **၉၀၀,၀၀၀** ခန့်သည် **တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့**ကြောင့် သေဆုံးနေသည်။
- ဆား/ ဆိုဒီယမ် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲမှုကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၄.၁ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- အရက်သောက်သုံးမှုကြောင့် စုစုပေါင်း **၃.၃ သန်း** သေဆုံးပြီး ထက်ဝက် ကျော်သည် ကင်ဆာအပါအဝင် မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကြောင့် သေဆုံးလျက်ရှိသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုံလောက်မှု ကြောင့် နှစ်စဉ်လူဦးရေ **၁.၆ သန်း** သေဆုံးလျက်ရှိသည်။

# ၂၀၁၄ ခုနှစ် WHO STEPS Survey အဓိက တွေ့ရှိချက်များ (အသက် ၂၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း )

အကြောင်းအရာ	ကျား	မ
လက်ရှိဆေးလိပ်သောက်နှုန်း	၄၄.၆ %	၈.၄%
လက်ရှိ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲနှုန်း	၆၂.၂ %	၂၄.၁%
ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲမှု (BMI $\geq$ 25 kg/m <sup>2</sup> )	၁၄.၁%	၃၀.၈%
အလွန်ကဲမှု (BMI $\geq$ 30kg/m <sup>2</sup> )	၂.၆%	၈.၄%
သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်လွန်ကဲမှု	၉.၁%	၁၁.၈%
သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှု	၂၄.၇%	၂၈%
သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များမှု	၃၀.၉%	၄၂.၅%
လက်ရှိ အရက်သောက်သုံးနှုန်း	၃၈.၁%	၁.၅% <sup>10</sup>

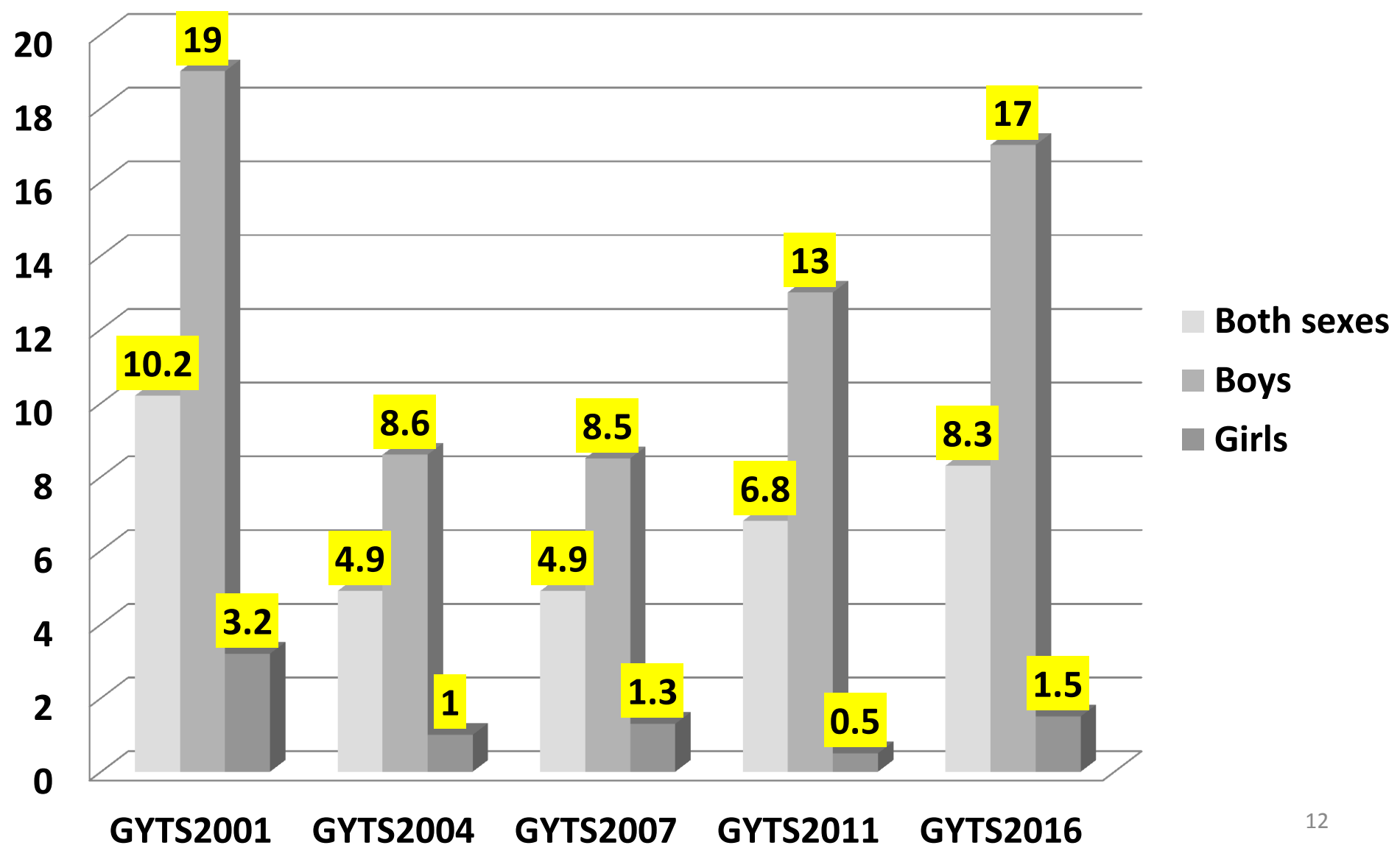
# WHO STEPS Survey

လက်ရှိ ဆေးရွက်ကြီးပါသောကွမ်းစားနှုန်း(%)

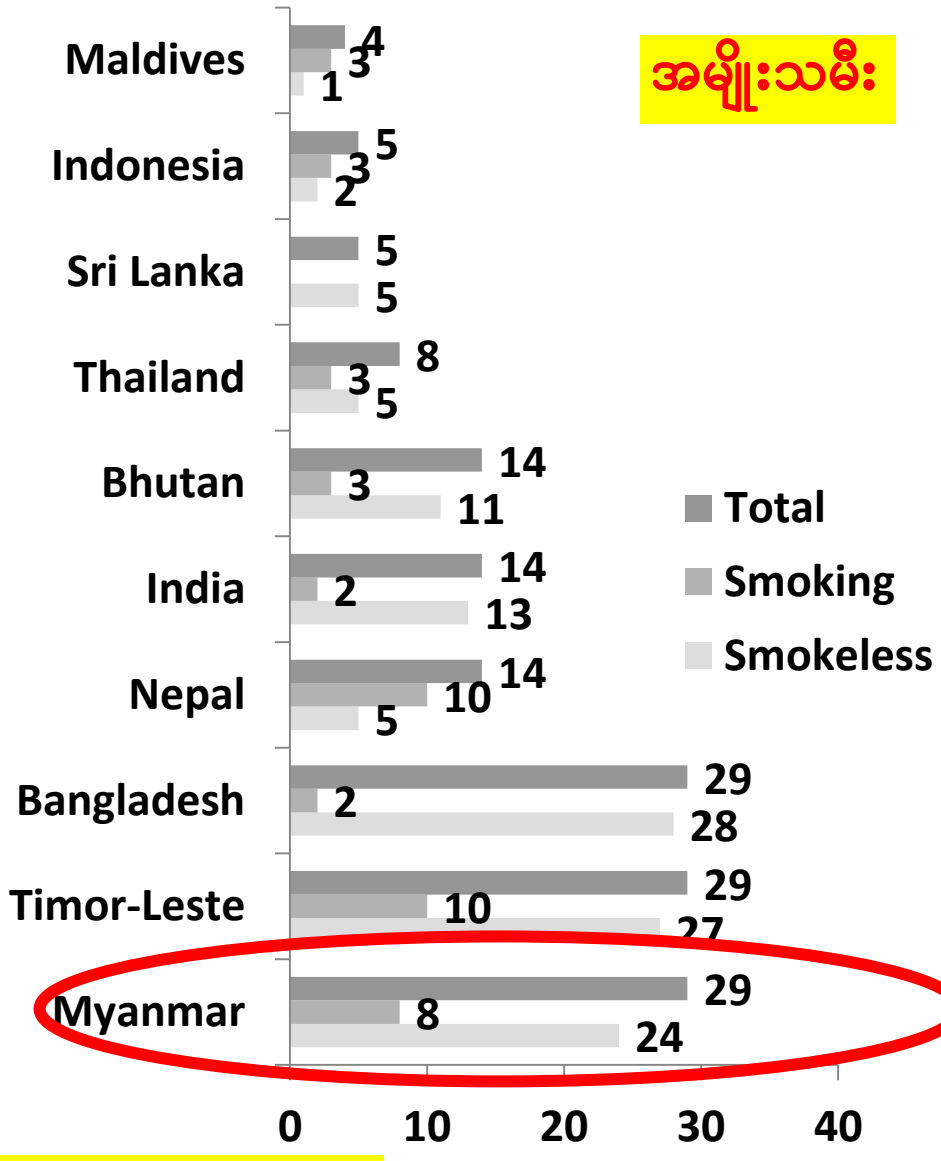
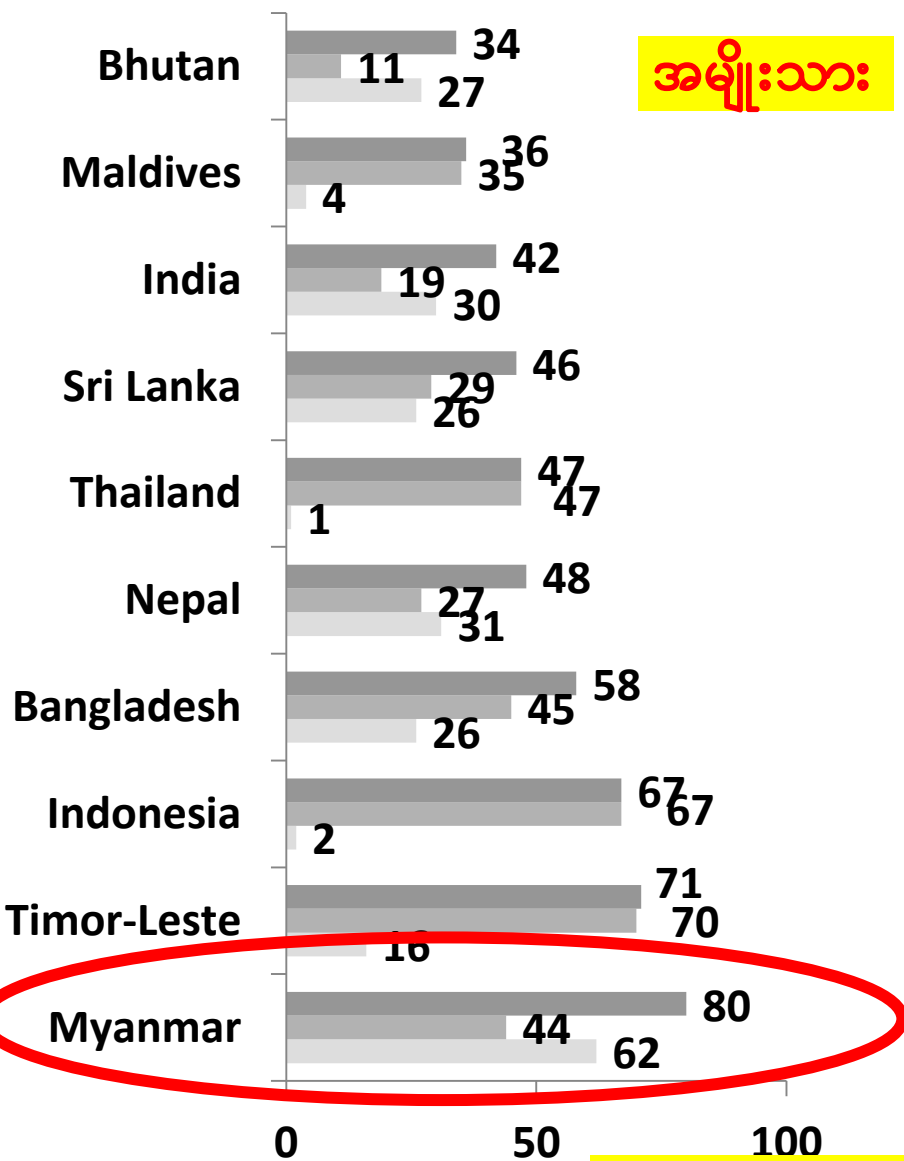


# Global Youth Tobacco Survey

## လက်ရှိ စီးကရက်သောက်နှုန်း (၁၃နှစ်-၁၅နှစ်)(%)



# လက်ရှိ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုနှုန်း(%)



Source :WHO STEP survey 2014

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (၁၇)ခု ပါဝင်သည့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုပန်းတိုင် ၂၀၃၀ ကို ၂၀၁၅ခုနှစ်တွင် ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။

Historic crossroads: NCDs included in the 2030 Agenda for Sustainable Development



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု

- အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုများကြောင့် (၂၀၃၀)ခုနှစ် တွင်မျှော်မှန်းထားသည့် ရလဒ်များ ရရှိနိုင်ရန် ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိသည်။
- မကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကုသရခြင်းအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များသည် **ဝင်ငွေနည်းပါးသော မိသားစုများ** ကို ပိုမိုထိခိုက်စေသည်။
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု လျော့နည်းစေရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေရသည့် ဝင်ငွေနည်း **ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။**

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု

အာဟာရ ချို့တဲ့ခြင်း  
ဆေးကုသမှုခံယူရန် လက်လှမ်းမမီခြင်း  
ဆေးလိပ်၊ အရက်အန္တရာယ်

ဆင်းရဲ  
နွမ်းပါးမှု

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း  
ဆေးကုသရခြင်း  
အရွယ်မတိုင်မီသေဆုံးခြင်း

ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု  
ပိုဆိုးဝါးစေခြင်း

မိသားစုဝင်ငွေထိခိုက်ခြင်း  
အလုပ်မလုပ်နိုင်ခြင်း



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်ခြင်းနည်းဗျူဟာများ

## ပထမအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း

ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ခြင်း၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များဆောင်ရွက်ခြင်း

- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု
- ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သောစားသောက်မှု
- သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း နည်းပါးမှု
- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှု

## ဒုတိယအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း

စောလျင်စွာရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းခြင်း

- သွေးပေါင်ချိန်များခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း/ အဝလွန်ခြင်း
- သွေးတွင်း အချို့ဓါတ်များခြင်းနှင့် အဆီဓါတ်များခြင်း

## တတိယအဆင့် ကာကွယ်ခြင်း

ရောဂါကုသခြင်းနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်း

- သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ
- ကင်ဆာရောဂါ
- နာတာရှည်အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ



# ရောဂါကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်းအတွက် အရေးကြီးသည့်

## အချက်များ

- နိုင်ငံများအတွက် ငွေကြေးကုန်ကျမှုနည်းပါးမည့်နည်းလမ်းများရှိပါသည်။
- ကာကွယ်၍ရသော၊ ရောဂါဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်းရင်းများကို ဦးစားပေး၍ ထိန်းချုပ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- များစွာသော လူမှုဘဝအခြေအနေဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် ဆက်နွယ် လျက်ရှိသောကြောင့် ရောဂါများ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးအတွက် ကျန်းမာ ရေးဌာနအပြင် **အခြားနီးနွယ်ကဏ္ဍများ၏ ပူးပေါင်း ပါဝင်မှုသည်** လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။
- နေ့စဉ် နေထိုင်မှုပုံစံများနှင့် ဆက်စပ်နေသဖြင့် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးသည် **လူတစ်ဦးချင်း၏ တာဝန်** ဖြစ်ပါသည်။

# ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ အကြံပြုထားသော အကုန်အကျ သက်သာ၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု များစေသော ကာကွယ်နှိမ်နင်းခြင်း လုပ်ငန်းများ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းအရင်း/ ရောဂါ	ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်း
ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အခွန်တိုးမြှင့်ကောက်ခံခြင်း။</li> <li>• ဆေးလိပ်ကင်းစင်သော လုပ်ငန်းခွင်နေရာများနှင့် အများပြည်သူပိုင်နေရာများ ထူထောင်ခြင်း။</li> <li>• ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်းနှင့် သတိပေးခြင်း။</li> <li>• ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ခြင်း ကြော်ငြာခြင်း/ အရောင်း မြှင့်တင်ခြင်း/ ပံ့ပိုးကူညီခြင်းအား တားမြစ်ခြင်း။</li> </ul>
အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အခွန်တိုးမြှင့် ကောက်ခံခြင်း။</li> <li>• အရက်များ လက်လီရောင်းချခြင်းအား ကန့်သတ်ခြင်း။</li> <li>• အရက်ကြော်ငြာခြင်းအား တားမြစ်ခြင်း။</li> </ul>
ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာနှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ဆား သုံးစွဲမှု လျော့ချခြင်း။</li> <li>• အန္တရာယ်ရှိသော ဆီအစား အန္တရာယ်ကင်းသော ဆီများ အစားထိုးသုံးစွဲခြင်း။</li> <li>• ဘေးကင်းသော အစားအစာနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအား ပြည်သူအများ သိရှိစေရန် လှုံ့ဆော်ခြင်း။</li> </ul>
နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်နိုင်ချေများသော လူနာများအား ပြီးပြည့်စုံသော ဆေးဝါးများ သောက်သုံးရန် ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း။</li> <li>• နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါအား aspirin ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း။</li> </ul>
ကင်ဆာရောဂါ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အသည်းကင်ဆာအတွက် အသည်းရောင်အသားဝါ (ဘီ) ကာကွယ်ဆေး ထိုး၍ ကာကွယ်ခြင်း။</li> <li>• သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာအတွက် ကြိုတင်စိစစ်ခြင်းနှင့် ကုသမှုပေးခြင်း။</li> </ul>

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ။

- ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျှော့၍စားသုံးပါ။
- ချိုလွန်းသည့်အစားအစာများမှာ - အချိုရည်ဗူးများ၊ သကြားနှင့်နို့ဆီပါသော အစားအစာများ ၊ ထန်းလျက်၊ မလိုင်၊ ကြံသကာစသည့် အစားအစာများ။



- ငန်လွန်းသည့် အစားအစာများမှာ - ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်စသည့် အစားအစာများနှင့်ဟင်းချိုမှုန့်။
- တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ (အမဲဆီ၊ ဝက်ဆီ)၊ စားအုန်းဆီနှင့်ပြန်ကြော်ဆီ။



အမျှင်ဓါတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပေးပါ။  
ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်နှင့် ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနယ်ရွက်စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။  
ငှက်ပျောသီး၊ သဘင်္ဂာသီး၊ ဖရဲသီးသရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ စပျစ်သီးစသည့် သစ်သီးဝလံများ။

# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၂) ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ်သုံး (၃၀) ၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်ခန့် သင့်လျော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပါ။  
(လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း စသည့်မိမိလုပ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်နိုင်ပါသည်။)



- သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။

- အထိုင်များခြင်း လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တီဗီ ၊ တီဗီဂိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် အင်တာနက်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများရှောင်ကြဉ်ပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၃) ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါကို ထက်ဝက်လျော့ချနိုင်။
- အများပြည်သူစုဝေးရာနေရာများ (စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံ၊ လုပ်ငန်းခွင်) တွင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မိမိဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် သူတစ်ပါး၏ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေသည်ကို သတိပြု ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကွမ်းယာစားခြင်း (ဆေးရွက်ကြီးနှင့် နှပ်ဆေးအမျိုးမျိုး ပါဝင်သော ကွမ်းစားခြင်း) ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



(၄) အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

- အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန်တက်စေပြီး နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း တိုးစေနိုင်ပါသည်။
- အသက် ၂၀ မှ ၂၉ နှစ်အတွင်း သေဆုံးခြင်းများတွင် ၄ ပုံ ၁ ပုံ ခန့်မှာ အရက်နှင့်ဆက်နွယ်လျက်ရှိသည်။
- အရက်သောက်သုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါမျိုးစုံ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- အရက်သေစာသောက်သုံးမှုနှုန်း အကန့်အသတ်ထားရှိပါ။
- အရက်မသောက်တတ်သောသူကို အရက်သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်နိုင်မည့်နည်းလမ်းများ



- (၅) ကိုယ်ခန္ဓာ ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- လူတစ်ဦး၌ ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်နှင့်
  - ကိုယ်အလေးချိန်များလာလျှင်လျော့ချရန် ကြိုးစားရမည်။



- (၆) ရေဆာလျှင် အချို့ရည်အစား ရေ ကိုသာ သောက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာပါ။



- (၇) စိတ်သောကများကို လျော့နိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။
- အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
  - အပြုံးဖြင့် လောကဓံကို ကြံကြံခိုင်ခိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။