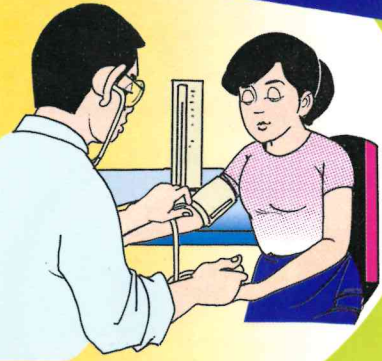
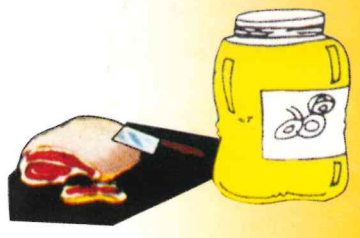


နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန် အောက်ပါအတိုင်းကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ပါ။



▶ သွေးပေါင် မှန်မှန် ချိန်ပါ။

▶ အသားဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့စားပါ။



▶ သင့်တော်သည့် ကိုလုံးအလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။

▶ သင့်တော်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။



▶ အာဟာရမျှတသော အစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံနှင့် ငါးများများစားပါ။



▶ ဆားနှင့်အင်္ဂါ လျှော့စားပါ။

▶ ဆေးလိပ်ကို လုံးဝမသောက်ပါနှင့်။



▶ အချိုနှင့်အဆိပ် လျှော့စားပါ။

▶ အရက်မသောက်ပါနှင့်။



နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ

ဖြစ်သည်

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

လေးဘက်နာရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါ

မဖြစ်ပွားစေရန်

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ပါ

နှလုံးသွေးကြောရောဂါထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

WHO - Cardiovascular Disease Project

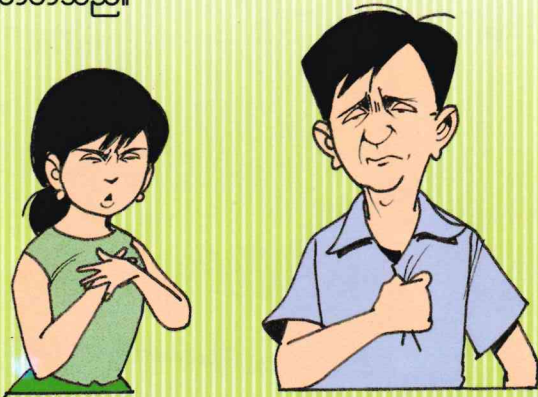
ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောမကြီး အဆိပ်တံခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ပြီး လည်ပင်းနှင့်လက်မောင်း သို့ ပြန်သွားတတ်သည်။



ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ သွေးတိုးရှိသူ၊ ဆီးချိုရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ သွေးအဆီဓါတ်များသူ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူ၊ မိဘ မျိုးရိုးတွင် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများသူ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူ၊ အဆီ အစားများသူတို့တွင် ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။

ရောဂါရှိမရှိကို သမားတော်နှင့် ပြသစစ်ဆေးနိုင်သည်။ ရောဂါ ဖြစ်နေသူများကို ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြော ချဲ့ခြင်း၊ နှလုံးခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ - သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ နှင့် အထက်ရှိပါက သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါသည် အင်၊ အဆီအစားများသူ၊ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူ၊ အဝလွန်သူ၊ မိဘမျိုးရိုး သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သူများတွင် သွေးတိုးရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် အခြားရောဂါများ၊ ဗိုဝေသော ဆေးဝါးများ (ဥပမာ - ပဋိသန္ဓေတားဆေး)ကြောင့်လည်း သွေးတိုးရောဂါဖြစ်တတ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၌လည်း သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင် သည်။

သွေးတိုးရောဂါကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ် သည်။ သွေးတိုးရှိ မရှိ သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။ သွေးတိုး ရှိပါက ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ပါ။

သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဆိုးကျိုးများ



လေဖြတ်ခြင်း



နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း



မျက်စိကွယ်ခြင်း



ကျောက်ကပ်ပျက်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာလျှင် ဆေးဝါးများ ပုံမှန်မှီဝဲပါ။

- နောက်ဆက်တွဲရောဂါဆိုးကျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကာကွယ်နိုင်သည့် သွေးကျဆေးများသည် လူနာတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အာနိသင်နှင့်ဆိုးကျိုးများ မတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်း သက်ဆိုင်ရာ နှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးမှီဝဲပါ။
- ဆေးထိရောက်မှုကိုသိရှိရန် သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန် ချိန်ပါ။