



# ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါသည် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ချို့ယွင်း၍ သွေးအတွင်းအချို့ဓာတ်များ နေသောရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဟာ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။

## ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

- အစားလျော့စားပါ။ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်ပါ။ ရေများများ သောက်ပါ။
- အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ပါ။
- နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာများများ စားပါ။  
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများနှင့် စုံအောင်စားပါ။
- တိရိစ္ဆာန်မှရသော အဆီများ  
(ဥပမာ- ကြက်အရေပြား၊ ဝက်အရေပြား၊ ကလီစာ၊ ဝက်ဆီ၊ ဘဲဆီ) တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ငါးမှရသော အဆီများစားသုံးနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချနိုင်သမျှ လျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။



တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀)ခန့် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းကို (၄၀)% လျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချိုရောဂါဟု သံသယရှိပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများတွင် သွားရောက်စစ်ဆေးကာ ကုသမှုခံယူနိုင်ပါသည်။





# မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်ထား



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသုံးပါ။  
(ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ သစ်သီးဝလံတို့ကို ပိုမိုစားသုံးပါ)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ။



ဆေးလိပ်၊ ကွမ်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ကိုယ်ခန္ဓာရှိသင့်သည်ထက် ပိုဝလောအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။



ရေဆာလျှင် ရေကိုသာ သောက်ပါ။



စိတ်သောကများကို လျော့နိုင်သမျှ လျော့နည်းအောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

၂။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်း။



- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးမိနစ်သုံးဆယ်၊ တစ်ပတ်လျှင် ငါးရက်ခန့်သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။
- သွက်လက်တက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။
- အထိုင်များခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တီဗီ၊ တီဗီဂိမ်းရှေ့တွင် ကြာရှည်စွာထိုင်ခြင်းနှင့် အင်တာနက်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်းများရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၄။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှုကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၅။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း။



၆။ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို လိုက်နာခြင်း။



၇။ စိတ်သောကများကို လျော့နိုင်သမျှလျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ခြင်း။

- အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။
- အပြုံးဖြင့်လောကဓံကိုကြုံကြုံခံနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။



# မကူးစက်နိုင်သောနာတာရှည်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နိုင်ရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ





မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများဆိုသည်မှာ

လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော လူနေမှုဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံများတွင် ကြာရှည်စွာစားသောက် နေထိုင်ထိတွေ့နေရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများကိုခေါ်ပါသည်။

အဓိကမကူးစက်နိုင်သောရောဂါများမှာ



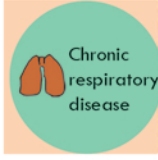
နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ



ကင်ဆာရောဂါများ



နာတာရှည်၊အဆုတ်နှင့်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူ(၁၀၀)သေဆုံးလျှင် (၅၉)ဦးသည် အဓိကမကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးနေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားလာစေသောအကြောင်းအရင်းများ

၁။ ရောဂါဖြစ်စေသောမူလအကြောင်းအရင်းခံများ

- လူမှု - စီးပွားရေးရာအခြေအနေများ
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်များ
- မြို့ပြအင်္ဂါရပ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်များ
- သက်ကြီးရွယ်အိုဦးရေ ပိုမိုများပြားလာနေမှုများ

၂။ ရောဂါဖြစ်စေသော ပြုမူနေထိုင်မှုပုံစံ



- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှု
- ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော စားသောက်မှု
- သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း နည်းပါးမှု
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှု



၃။ ရောဂါဖြစ်စေသော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်

- သွေးပေါင်ချိန်များခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း/အဝလွန်ခြင်း
- သွေးအတွင်း အချို့ဓါတ်များခြင်း
- အဆီဓါတ်များခြင်း



မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါရန်

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသုံးခြင်း။



- ချိုလွန်း၊ င်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသောအစားအစာများကိုလျှော့၍ စားသုံးပါ။
- အမျှင်ဓါတ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပေးပါ။