ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ သင် ဘယ်လောက်သိပြီလဲ ?

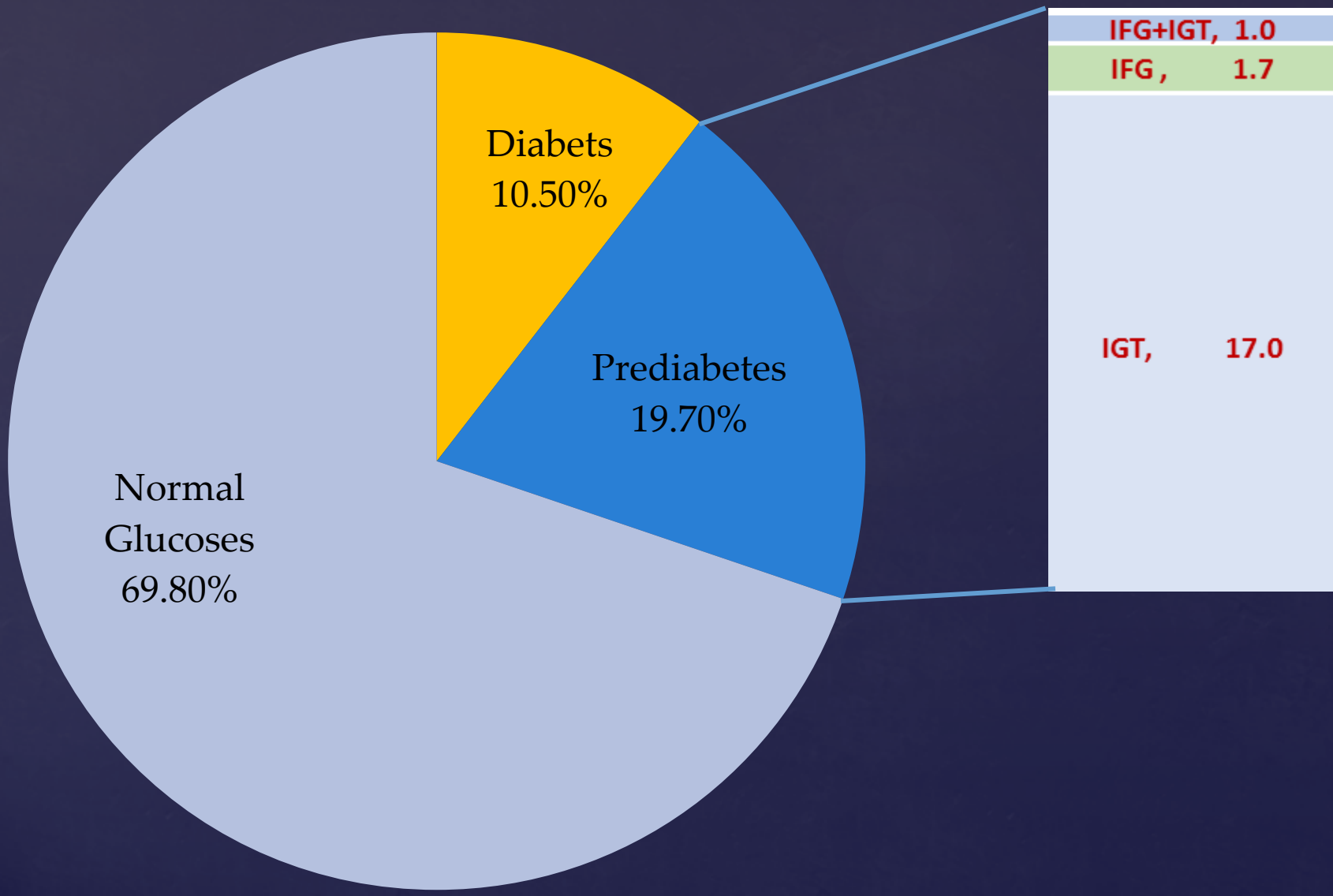
ပါမောက္ခဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်

ဥက္ကဋ္ဌ

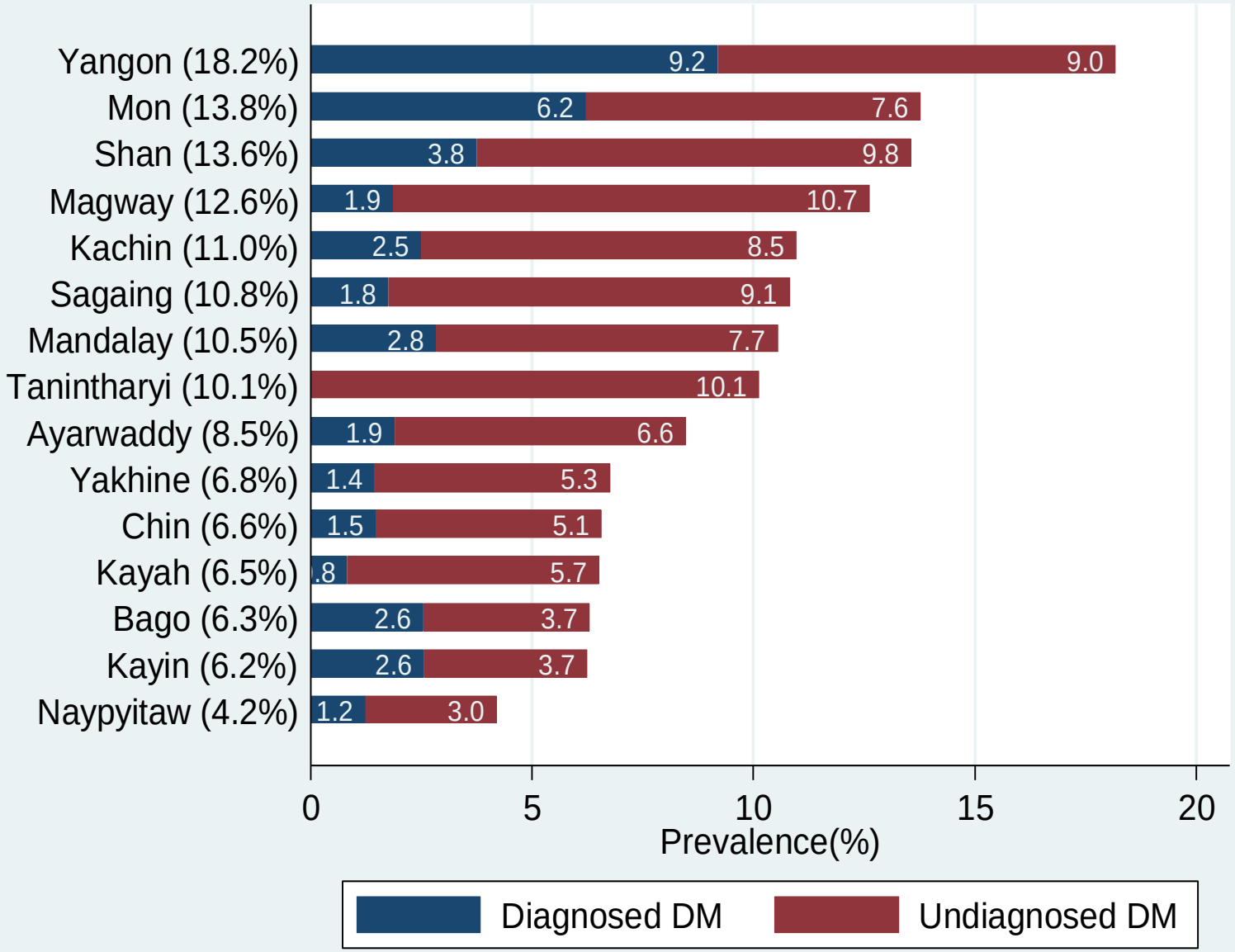
မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း

TSL/Talk to public/ NPT/ 23 Feb, 2017

Prevalence of diabetes



Prevalence according to regions



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဘာကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းတာလဲ

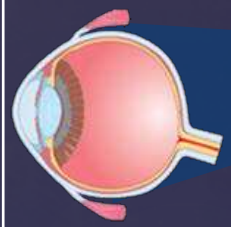
- အချိန်မတန်မီစောပြီး သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်တစ်ဦးသည် ၁၀ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်အထိ သက်တမ်းပိုတိုနိုင်ပါသည်။

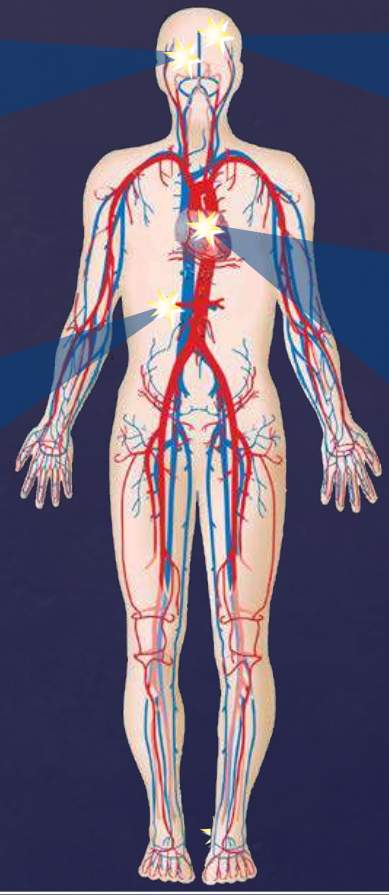
အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း
ကိုယ်ခန္ဓာမှ အဂ်ါအားလုံး
ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး
လူစဉ်မမီပဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွေးချိုရောဂါတိုးတက်ပြီးသိမ်းမှုကောင်း သွေးနီဥတွင်း သွေးချိုရောဂါပါဝင်မှုနှုန်းထား HbA1C 1% လျော့နည်းသွားတိုင်း အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။

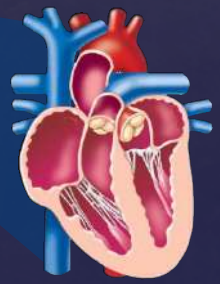
သေဆုံးမှုကို ၂၁% လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

စက္ခုအမြင်ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့် ကျောက်ကပ် ထိခိုက်ပျက်စီးနှုန်းကို ၃၇% လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

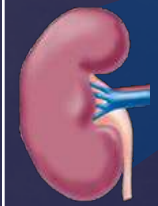




ဦးနှောက်သွေးကြောများ ပိတ်လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းကို ၁၂% လျော့နည်းစေနိုင်သည်



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်မှုကို ၁၄% လျော့နည်းကျဆင်းစေနိုင်သည်။



ကျောက်ကပ်တွင်းရှိ သွေးကြောငယ်များ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကြောင့် ကျောက်ကပ် အလုပ်မလုပ်သည်အထိ ပျက်စီးနိုင်သည်။

ရေဒေတာများ ပုပ်၍ ဖြတ်တောက်ရခြင်းနှုန်းထားကို ၄၃% အထိ လျော့ချနိုင်သည်။

ဆေးကုသမှုစရိတ်အကြီးဆုံးသော
ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။
(ရောဂါကုသစရိတ်သာမက
ရောဂါရှင်ကို ပြုစုရတဲ့အတွက်
မိသားစု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကိုပါ ဖြစ်စေပါသည်။)

**ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်မှာ
ဘာကြောင့် ကြောက်ရတာလဲ။**

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်
မိသားစုတစ်ခုချင်းကို
စီးပွားရေးအခြေမခိုင်မိစေရန်
ဆင်းရဲတွင်းသို့
တွန်းပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

**ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်မှာ
ဘာကြောင့် ကြောက်ရတာလဲ။**

သင်ရော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
ဖြစ်နိုင်လား

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် အသံတိတ်လူသတ်သမား ဖြစ်သည်။

- ကမ္ဘာပေါ်တွင် (၁၀) စက္ကန့်တိုင်းတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် လူတစ်ဦးနှုန်းဖြင့် သေဆုံးနေကြသည်။

ကဘာပေါ်တွင်

- ၁၀ စက္ကန့်တိုင်းတွင် လူ (၂) ဦး ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားနေကြသည်။
- စက္ကန့် ၃၀ တိုင်းတွင် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါကြောင့် လူ (၁) ဦး မသန်မစွမ်း ဖြစ်နေကြရသည်။

သင်ရော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
ဖြစ်စေနိုင်သော
အကြောင်းအရာများ ရှိနေပြီလား။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူများ
(ဖေဖေချို၊ မေမေချို၊ ဖိုးဖိုးချို၊ ဖွားဖွားချို)
သေချာတယ် -
သင် ချိုနိုင်ချေ များလာပြီ။)

သင်ရော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော
အကြောင်းအရာများ ရှိနေပြီလား။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းလျှင်
(တစ်ရက်ကို နာရီဝက် အနည်းဆုံး
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မလုပ်နိုင်ရင်
သေချာတယ် -
သင် ချိုနိုင်ချေ များလာပြီ)

သင်ရော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော
အကြောင်းအရာများ ရှိနေပြီလား။

သွေးတွင်းအဆီတွေ များနေသူ၊
သွေးတိုးရောဂါရှိသူ
(အဝလွန်ရောဂါနှင့် သွေးတိုးနေရင်
သေချာတယ် -
သင် ချိုနိုင်ချေ များလာပြီ)

သင်ရော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော
အကြောင်းအရာများ ရှိနေပြီလား။

သင် အသက် (၄၀) ကျော်ရင်

သေချာတယ် -

သင် ချိုနိုင်ချေ များလာပြီ)

သင်ရော

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော

အကြောင်းအရာများ ရှိနေပြီလား။

အရေးကြီးတာက
အဲဒါတွေ မရှိလည်း
လူတိုင်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလူတွေက ဖြစ်နိုင်ချေ
ပိုများတာသာ ဖြစ်တယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်

- အသက်အရွယ်မရွေး
- လူမျိုးမရွေး
- ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မရွေး
- တောရော မြို့ပါ မကျန် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
မဖြစ်အောင်
ကာကွယ်နိုင်သလား။

မဖြစ်ခင် ပထမ

ကာကွယ်ကြ

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို မဖြစ်ခင်ကတည်းက ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို အနည်းဆုံး ၅၀% ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်သလား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မဖြစ်အောင် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်း

- အစားလျှော့စားပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများများစားပါ။
- ပြည့်ဝအဆီများ လျှော့ စားပါ။
- ရေများများ သောက်ပါ။
- အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ လူဘဝကို နေထိုင်ပါ။
- နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့နိုင်သမျှ လျှော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

- အစားလျှော့စားပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများများစားပါ။
- ပြည့်ဝအဆီများ လျှော့ စားပါ။
- ရေများများ သောက်ပါ။

အစားအစာ စည်းကမ်း

ထမင်း၊ ကျဲ့စသည်တို့

1/4

အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့

1/4

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတို့

1/2

နွားနို့

ဘွက်

သစ်သီးဝလံ

အနည်းငယ်

(ထမင်းပန်းကန်တွင် ရှိရမည့်အချိုး)

ထမင်းကိုဘယ်လောက်စားနိုင်ပါသလဲ

- ❑ ဟင်းချိုသောက်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးနဲ့အပြည့်တစ်ခွက်
- ❑ တစ်နေ့ကိုသုံးလုံးအထိစားနိုင်
- ❑ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတဲ့ အဝလွန်တဲ့ လူတစ်ယောက်တောင် တစ်နေ့ကို ထမင်း သုံးပန်းကန်အထိ စားလို့ရ
- ❑ အလုပ်လုပ်တဲ့ပင်ပန်းမှုပမာဏအပေါ်မူတည်ပြီး တော့ အာဟာရဖြည့်တင်း
- ❑ ကိုယ်နေ့စဉ်စားနေကျ ပုံမှန်စားနှုန်းအတိုင်းစား

- အစားလျှော့စားပါ။
- အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများများစားပါ။
- ပြည့်ဝအဆီများ လျှော့ စားပါ။
- ရေများများ သောက်ပါ။

အစားအစာ စည်းကမ်း

- အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ လူ့ဘဝကို နေထိုင်ကျင့်သုံးပါ။
- နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

အနေအထိုင် အသွားအလာ စည်းကမ်း

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ

လျော့နိုင်သမျှ လျော့အောင်

ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

စိတ်စည်းကမ်း

သင်ရော

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဖြစ်ပြီဆိုတာ

ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

(၁) ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင်

(၂) သွေးချိုဓါတ်များနေလျှင်

သင်ရော

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာ

ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင်

- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ရေအလွန်ငတ်ခြင်း
- ဆီး ခဏ ခဏ သွားခြင်း
- အနာမကျက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ယားယံခြင်း
- အနာမကျက်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း

သင်ရော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသည်ဟုဆိုနိုင်သော သွေးတွင်းအချိုဓါတ်များ

- အစာမစားမီ သွေးတွင်းအချိုဓါတ် (126 mg/dL) များလျှင်
- ကြုံကြုံကိုယ် ဖောက်သည့်သွေးတွင်းအချိုဓါတ်သည်
- (200 mg/dL) များလျှင်
- အစာစားပြီး သွေးတွင်းအချိုဓါတ် (200 mg/dL) များလျှင်

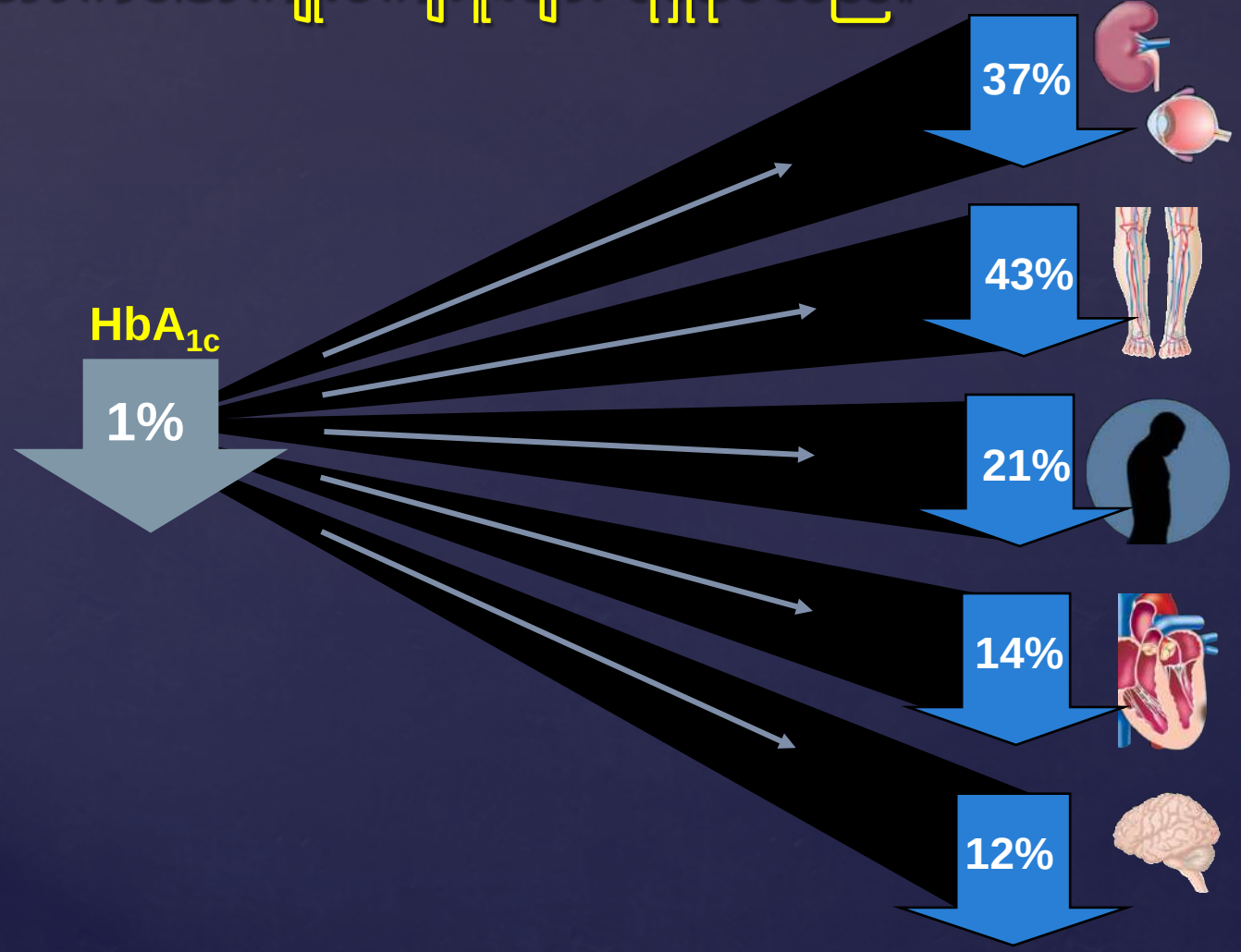
သင်ရော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

သင်သာ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

ဖြစ်ပြီးအစ နောက်မကျ

ရောဂါရှာဖွေ ကုသကြ

သွေးချိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုကောင်းခြင်းကြောင့် သွေးနီဥတွင်း သွေးချိုဓါတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထား HbA1C ၁% လျော့နည်းသွားတိုင်း အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။



စက္ခုအမြင်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးနှုန်းကို ၃၇% လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

ခြေထောက်များပုပ်၍ ဖြတ်တောက်ရခြင်းနှုန်းထားကို ၄၃% အထိ လျော့ချနိုင်သည်။

သေဆုံးမှုကို ၂၁% လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

နလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်မှုကို ၁၄% လျော့နည်း ကျဆင်းစေနိုင်သည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောများပိတ်ပြီး လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းကို ၁၂% လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

Stratton IM, *et al*. *BMJ*. 2000;321(7258):405-412.

ရှိသင့်သော သွေးချိုပမာဏ

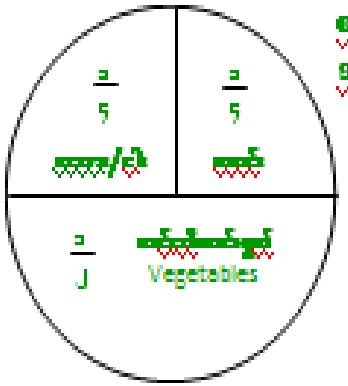
မနက်အစာမစားမီ	80-130 mg/dL အတွင်း ရှိရမည်။
အစာစားပြီး	180 mg/dL အောက်တွင် ရှိရမည်။
HbA1C (၃လ ပျမ်းမျှသွေးချိုဓါတ်)	7.0% အောက်တွင် ရှိရမည်။

- သွေးချိုဓါတ်များခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- သွေးချိုဓါတ်များနေလျှင် လူသက်တမ်း (၁၂)နှစ်အထိ ပို၍ တိုနိုင်ပါသည်။
- အသက်ရှင်စဉ်ကာလတွင်လည်း လူစဉ်မမီပဲ နေထိုင်ရပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် (ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ)

အစားအစာအမျိုးအစား	ရှောင်သင့်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
အချိုဓါတ်ပါသော အရည်အုပ်စု	၀) အချိုရည်ပုလင်းများ/ဘူးများ ၂) ကော်ဖီမစ် (ကော်ဖီ ၊ ဖိုင်းယက်ကော်ဖီ) ၃) တီးမစ် (လက်ဖက်ရည်၊ ဖိုင်းယက်လက်ဖက်ရည်) ၄) နွားနို့ (နို့ပုလင်းများ၊ နို့ဘူးများ) ၅) နို့မှုန့်မျိုးစုံ၊ ကော်ဖီဝိတ်များ ၆) အာဟာရမြှင့်မျိုးစုံ မယူးသင့်ပါ။	ကော်ဖီမှုန့်/လဖက်ခြောက်အကျုံးရည် + ရေနွေး + ဆီးချိုသကြား + နို့စိမ်းဖြင့် ဖျော်သောက်နိုင်သည်။ နွားနို့စစ်စစ် (သကြား မရောထားဘဲ) သောက်နိုင်သည်။
အချိုဓါတ်ပါသော မုန့်များအုပ်စု	၀) သကြား၊ သန်းလွှက်၊ ကြံသကား၊ အုန်းသီးပါသောမြန်မာမုန့်များ (ဥပမာ - ရွှေကြည်၊ ဆန္ဒမီးတင်း၊ ထိုးမုန့်၊ ဘိန်းမုန့်၊ လမုန့်၊ ကျောက်ကျော၊ ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်ကုလားမဲ စသည်များ) ၂) ပေါင်မုန့် (ကျုံ့သောအဖြူရောင်ရှိသောပေါင်မုန့်များ မစားသင့်ပါ) ၃) ကိတ်မုန့်၊ ကိတ်ခြောက် ၄) မုန့်ကြော် (ပေါင်မုန့်ခြောက်) ၅) ဘီစကစ်မျိုးစုံ မစားသုံးသင့်ပါ။	အညိုရောင်ရှိသော ပေါင်မုန့် (Brown Bread) ပေါင်မုန့်ကြမ်း (Whole Grain Bread) များ စားနိုင်သည်။ Cream Cracker များ စားနိုင်သည်။
သစ်သီးများ အုပ်စု	ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ မာလကာသီး၊ ဂုက်ဖောသီးအမျိုးမျိုး၊ သဇော်သီး၊ သရက်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသစ်တော်သီး၊ ဖရဲသီး၊ ဒူရင်းသီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ ဝေါ့စ်သီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ဂရိတ်ဖရုသီး၊ ဝိန်သီး၊ ကျွဲကောသီး စသည့် သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။	သွေးချိုများနေစဉ်ကာလအတွင်း သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။ သွေးချိုကောင်းလာလျှင် သစ်သီးများကို ဖျော်ခိုန်ချိ သင့်တော်စွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် (စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ)

အစားအစာအုပ်စု	စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
ထမင်း	• အဝလွန်သူများ စားနေကျအတိုင်း စားပါ။ တင်းတိမ်အောင်စားနိုင်ပါသည်။ • အဝလွန်သူများ လျှော့စားပါ။ (တစ်နေ့လျှင်လက်မတိုင်းပြည်မန်းကန်လုံး (၃) လုံးစာ စားနိုင်ပါသည်။) • စားနေကျဆန်အမျိုးအစားကိုသာစားပါ။ (ဆန်ကြမ်းဖြစ်စေ၊ ဆန်ဆာဖြစ်စေ ပြောင်းရှိ စားနေမလိုပါ။) • ချက်နည်းပြောင်းရန်မလိုပါ။ (ရေနွေးဖြစ်စေ၊ ရေငုပ်ဖြစ်စေ၊ မီးသားစားနေကျ ထမင်းတစ်ဖန်းတည်းသာ စားသုံးပါ။)	 **စားသင့်သော အချိုးအစား** ပန်းကန် တစ်ပန်းကန်ကို စိတ်ပန်းကြွင့် ၄ပိုင်းပိုင်း၍ အသား၊ ငါး၊ ဆမင်း ဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပုံတို့ ဖော်ပြပါ အချိုးအစား ပါဝင်အောင် အတိုင်းအတာ အရ စားသုံးသင့်ပါသည်။
ဆန်ကြွပ်ကြွယ်ထားသော အစားအစာများ	• မုန့်ဟင်းခါး၊ ညဝင်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်တီ၊ ဆန်ပြုတ်၊ ခန်းကြီးသတ်၊ ကောက်သုပ်၊ မြန်မာ့ရိုးရာ အစားအစာများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။	သကြားနဲ့ဓာတုအနှီးသီး မပါသင့်ပါ။
ဂျုံကြွပ်ကြွယ်ထားသော အစားအစာများ	ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ဂျုံကြော်၊ ခေါက်ဆီ၊ နံပြား ပလာတာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။	သကြားနဲ့ဓာတုအနှီးသီး မပါသင့်ပါ။ (အနှီးနှိုခေါက်ဆွဲ မစားသင့်ပါ။)
အသား၊ ငါး၊ ဥနှင့်	ပိုးစားနေကျအသားအမျိုးမျိုး (ကြက်သား၊ တဲသား၊ ဝက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား) ငါးအမျိုးမျိုးနှင့်ဥနှင့်တို့ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။	အဆီများ ဖယ်ထုတ်ပြီး စားသုံးသင့်ပါသည်။ အနေပြား၊ ကလီစာ၊ ဥနှင့်ဆေးခြောက်များကို ဖယ်သင့်သည်။
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ကန်စွန်းရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ဘဲယား ဝိုလ်သီး၊ ဟင်းနေယ်ရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ မုန်ညင်းရွက်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထု၊ မုန်လာဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲသီး ခရေမသီး ခရေနီသီး ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ပဲစောင်းလျှားသီး စသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကြိုက်သလောက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။)	ချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို တစ်နေ့လျှင် (၃) ခွက်စာ အနည်းဆုံး စားသင့်သည်။
ပဲအမျိုးမျိုး	ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးနိုင်ပါသည်။	
ဥများ	ကြက်ဥ၊ တဲဥများကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။	တစ်နေ့လျှင် (၁) လုံး စားသုံးနိုင်ပါသည်။
တစီလိတ်များနှင့် ဥများ	အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ တန်ခွန်းဥ၊ ပဲပြစ်၊ အာတာလွတ်ဥ၊ ဝီလောဝီနဲ့ဥ တို့ကို အသင့်အတင့် ချိန်ခြိန် စားသုံးနိုင်ပါသည်။	တစီလိတ်များရဲ့ ချိုဓာတ်ကိုလျော့ပါမည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသော
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်နှင့်
မိသားစုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင်သာ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

ဆီးချိုသွေးချို	ရောဂါရှင်
စနစ်တကျ	ကုသလျှင်
သက်တမ်းအပြည့်	အသက်ရှင်
ဆင့်ပွားရောဂါ	လွန်ကင်းစင်

သင်သာ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

- အစားအစာထိန်းစားခြင်းဖြင့် ကုသခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- အင်ဆူလင် (သို့) ဆီးချိုသွေးချိုထိန်းဆေးများဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

သင်သာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင် မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ရမှာက

- သွေးချိုခါတ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး မှတ်သားထားရမည်။
- ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသကာ ကုသမှုခံယူပါ။
- နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်အောင် ဆေးစစ်မှုကို ပုံမှန်ခံယူပါ။

သင်သာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင် မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ရမှာက

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို မထိန်းနိုင်ရင်
ဖြစ်နိုင်သော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ
အကြောင်းကို သင်သိပါသလား ?

ဆင့်ပွားရောဂါ၊ ဖြစ်လင့်ကစား

စိတ်ဓါတ်မကျ၊ မှန်စွာကုသ

သက်ရှည်ကျန်းမာ၊ လူ့ဘဝလှ။

- မျက်စိကွယ်မယ်
- ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်မယ်
- ထုံကျင်လာမယ်
- ခြေထောက်ပုပ်မယ်
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ကာ လေဖြတ်မယ်
- နလုံးသွေးကြောပိတ်မယ်

နှောက်ဆက်တွဲရောဂါများ မဖြစ်အောင် စစ်ဆေးရန်

အနည်းဆုံး

- မျက်စိကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်
- ကျောက်ကပ်နှင့်သွေးတွင်းအဆီဓါတ်ကို (၆)လ တစ်ကြိမ်
- ခြေထောက်နှင့်ခြေဖဝါးများကို နေ့စဉ်
- သွေးပေါင်နှင့် နလုံးကို မကြာခဏပုံမှန်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်

နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို
ပျောက်ကင်းအောင်
ကုသနိုင်ပါသလား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေသော
ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပန်ကရိယဆိုတဲ့ အဂါထိခိုက်ပျက်စီးတဲ့
အတွက်ကြောင့် ထိုအဂါ ပြန်အစားမထိုးမချင်း
အသစ် ပြန်မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်
မပျောက်ကင်းနိုင်ပါ။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ပျောက်အောင်
ကုသနိုင်ပါသလား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ ပညတ်တော်

(၃) ပါး

ဖြစ်ရင် မပျောက်ပဲ
တစ်သက်လုံး ကိုယ်နဲ့ ရှိသွားမယ့်
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို
မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။

ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း
ပျောက်လည်း မပျောက်နိုင်
တစ်သက်လုံး ကိုယ်နဲ့ ရှိသွားမယ့်
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို
စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့
ထိန်းသိမ်းသွားဖို့ လိုပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်စေမယ့်
ခြေပြတ်ခြင်း၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း စတဲ့
နောက်ဆက်တွဲရောဂါများနဲ့
မနေသွားရအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

CAN

WE

DO?

THE
END

THANK
YOU