

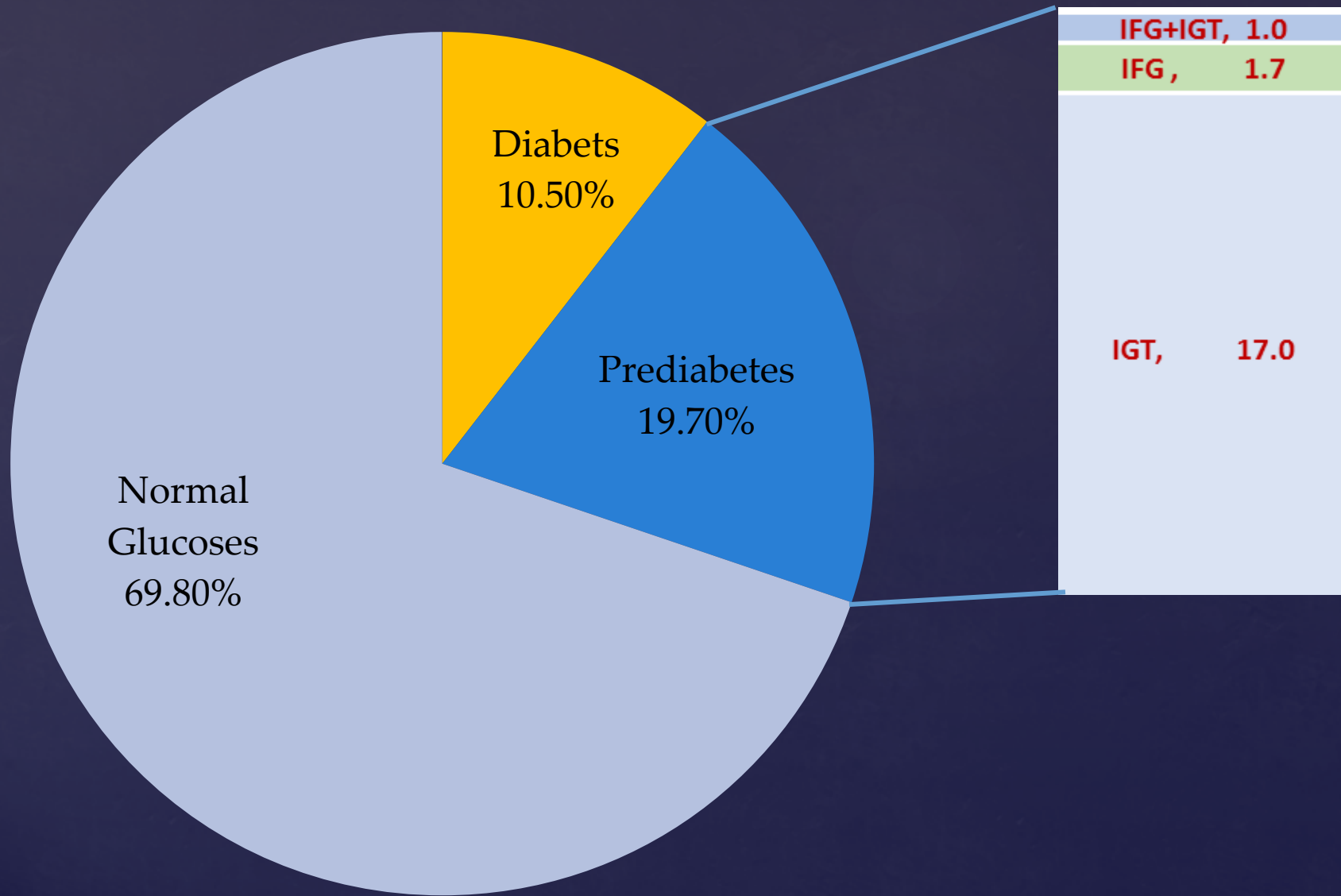
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအကြောင်း
သိကောင်းစရာ
သင် ဘယ်လောက်သိပြီလဲ ?

ပါမောက္ခဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်

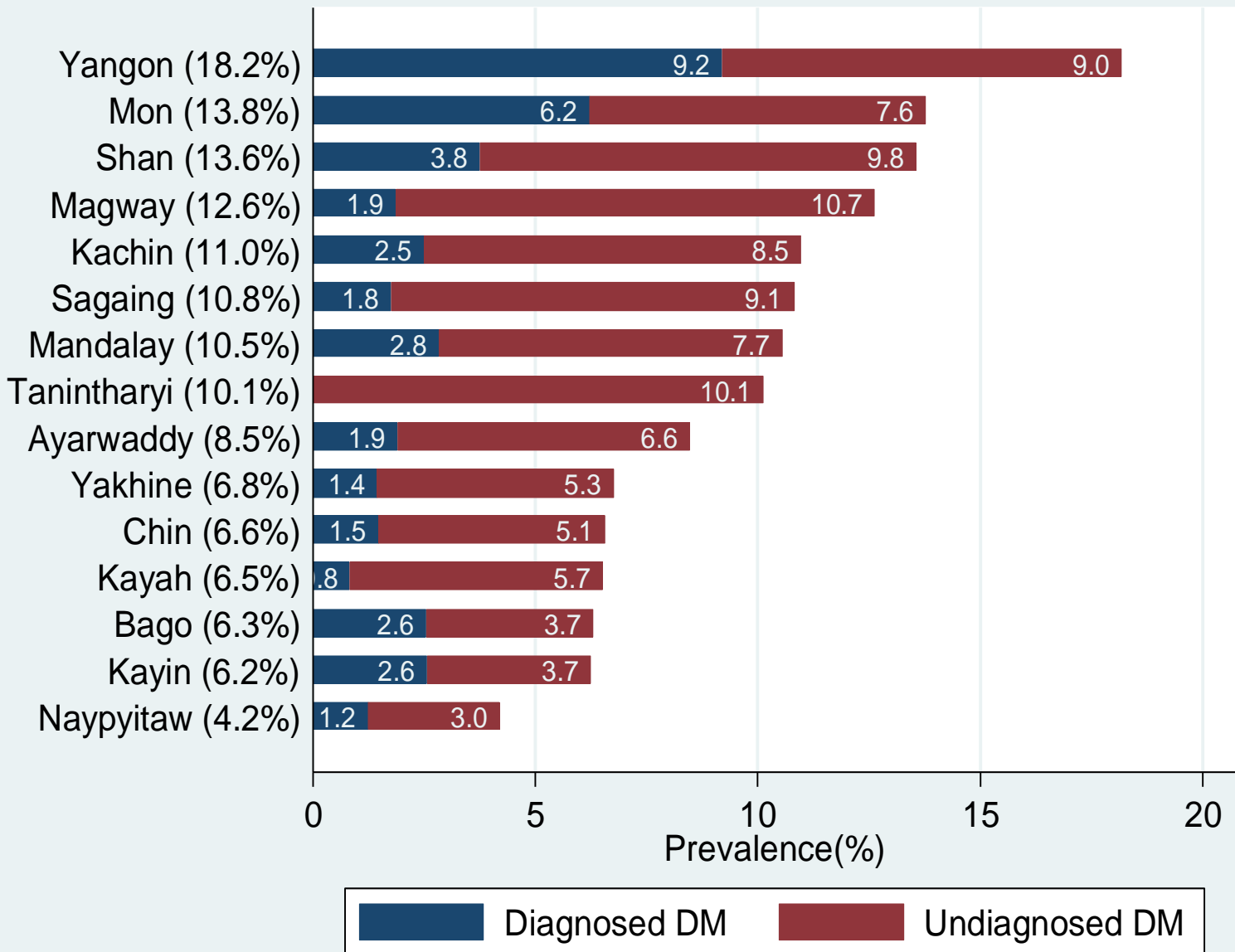
ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း

Prevalence of diabetes



Prevalence according to regions



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဘာကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းတာလဲ

▣ အချိန်မတန်မီစောပြီး သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။

▣ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်တစ်ဦးသည်

၁၀ နှစ် မှ ၁၂ နှစ်အထိ

သက်တမ်းပိုတိုနိုင်ပါသည်။

အသက်ရှင်နေစဉ်မှာလည်း
ကိုယ်ခန္ဓာမှ အင်္ဂါအားလုံး
ထိခိုက်ပျက်စီးပြီး
လူ့စဉ်မမီပဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွေးချိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုကောင်း သွေးနီဥတွင်း သွေးချိုဓါတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထား HbA1C 1% လျော့နည်းသွားတိုင်း အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။

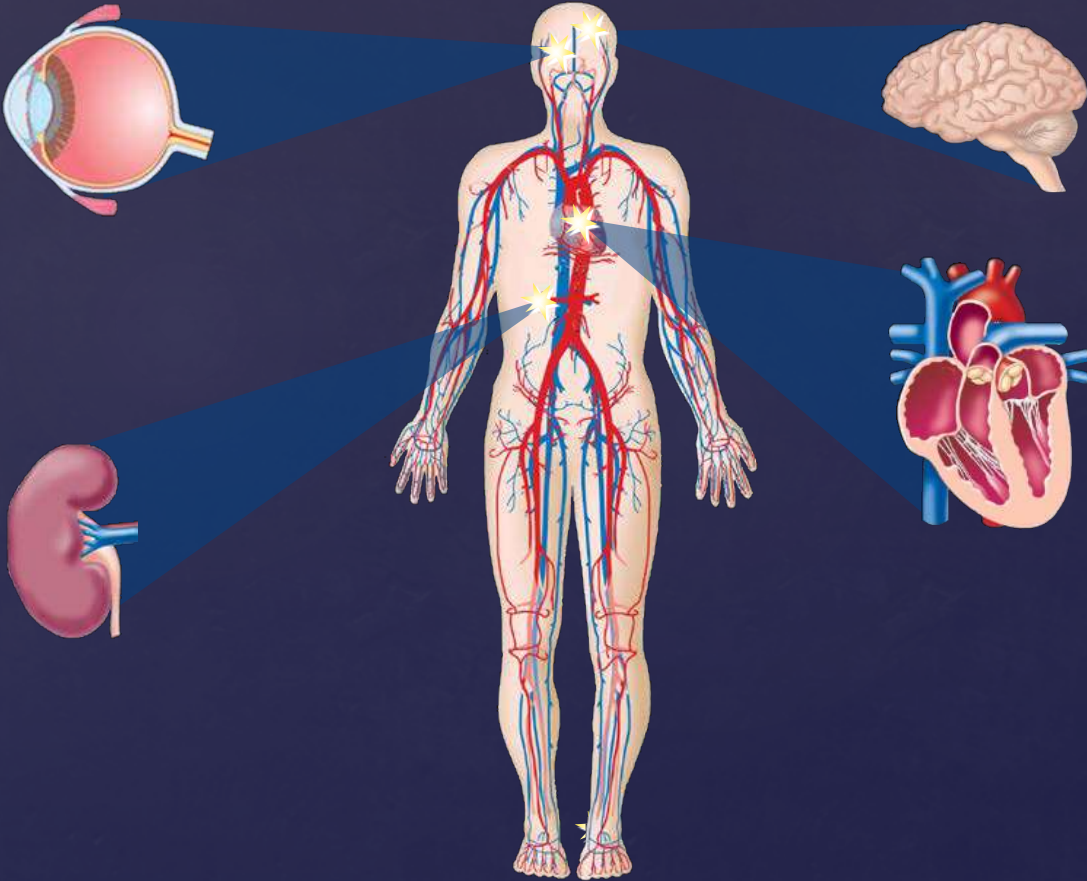
သေဆုံးမှုကို ၂၁%
 လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောများ ပိတ်
 လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းကို ၁၂%
 လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်မှုကို
 ၁၄%
 လျော့နည်းကျဆင်းစေနိုင်သည်။

စက္ကူအမြင်ဆုံးရှုံးခြင်း နှင့်
 ကျောက်ကပ်
 ထိခိုက်ပျက်စီးနှုန်းကို
 ၃၇%
 လျော့နည်းစေနိုင်သည်။

ကျောက်ကပ်တွင်းရှိ
 သွေးကြောငယ်များ
 ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကြောင့်
 ကျောက်ကပ်
 အလုပ်မလုပ်သည်အထိ
 ပျက်စီးနိုင်သည်။



ခြေထောက်များ ပုပ်၍ ဖြတ်တောက်ခြင်းနှုန်းထားကို
 ၄၃% အထိ လျော့ချနိုင်သည်။

ဆေးကုသမှုစရိတ်အကြီးဆုံးသော
ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။

(ရောဂါကုသစရိတ်သာမက
ရောဂါရှင်ကို ပြုစုရတဲ့အတွက်
မိသားစု ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကိုပါ ဖြစ်စေပါသည်။)

**ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်မှာ
ဘာကြောင့် ကြောက်ရတာလဲ။**

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်

မိသားစုတစ်ခုချင်းကို

စီးပွားရေးအခြေမခိုင်မိစေရန်

ဆင်းရဲတွင်းသို့

တွန်းပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်မှာ

ဘာကြောင့် ကြောက်ရတာလဲ။

သင်္ဃာတော်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဖြစ်နိုင်လား

○ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်
အသံတိတ်လူသတ်သမား ဖြစ်သည်။

○ ကမ္ဘာပေါ်တွင် (၁၀) စက္ကန့်တိုင်းတွင်
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့်
လူတစ်ဦးနှုန်းဖြင့်
သေဆုံးနေကြသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

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

သင်္ဃာတော်

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 ချိုနှိုင်းချေ 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 အစားအစာများစားပါ။
- ပြည့်ဝအဆီများ လျှော့ စားပါ။
- ရေများများ သောက်ပါ။
- အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။
- လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ လူ့ဘဝကို နေထိုင်ပါ။
- နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နိုင်သမျှ လျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

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

အစားအစာ စည်းကမ်း

ထမင်း၊ ဂျုံ စသည်ကို

1/4

အသား၊ ငါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးကို

1/4



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို

1/2



နွားနို့
သခွက်



သစ်သီးဝလံ
အနည်းငယ်

(ထမင်းပန်းကန်တွင် ရှိရမည့်အချိုး)

ထမင်းကိုဘယ်လောက်စားနိုင်ပါသလဲ

- ဟင်းချိုသောက်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးနဲ့ အပြည့်တစ်ခွက်
- တစ်နေ့ ကိုသုံးလုံးအထိစားနိုင်
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိတဲ့ အဝလွန်တဲ့ လူတစ်ယောက်တောင် တစ်နေ့ကို ထမင်း သုံးပန်းကန်အထိ စားလို့ရ
- အလုပ်လုပ်တဲ့ပင်ပန်းမှုပမာဏအပေါ်မူတည်ပြီး တော့ အာဟာရဖြည့်တင်း
- ကိုယ်နေ့စဉ်စားနေကျ ပုံမှန်စားနှုန်းအတိုင်းစား



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

အစားအစာ စည်းကမ်း

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

အနေအထိုင် အသွားအလာ စည်းကမ်း

စိတ်ဖိစီးမှုတွေ

လျော့နိုင်သမျှ လျော့အောင်

ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။

စိတ်စည်းကမ်း

သင်္ဃာရေး

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
- ❖ ကြိုကြိုက်သို ဖောက်သည့်သွေးတွင်းအချိုဓါတ်သည်
(200 mg/dL) များလျှင်
- ❖ အစာစားပြီး သွေးတွင်းအချိုဓါတ် (200 mg/dL) များလျှင်

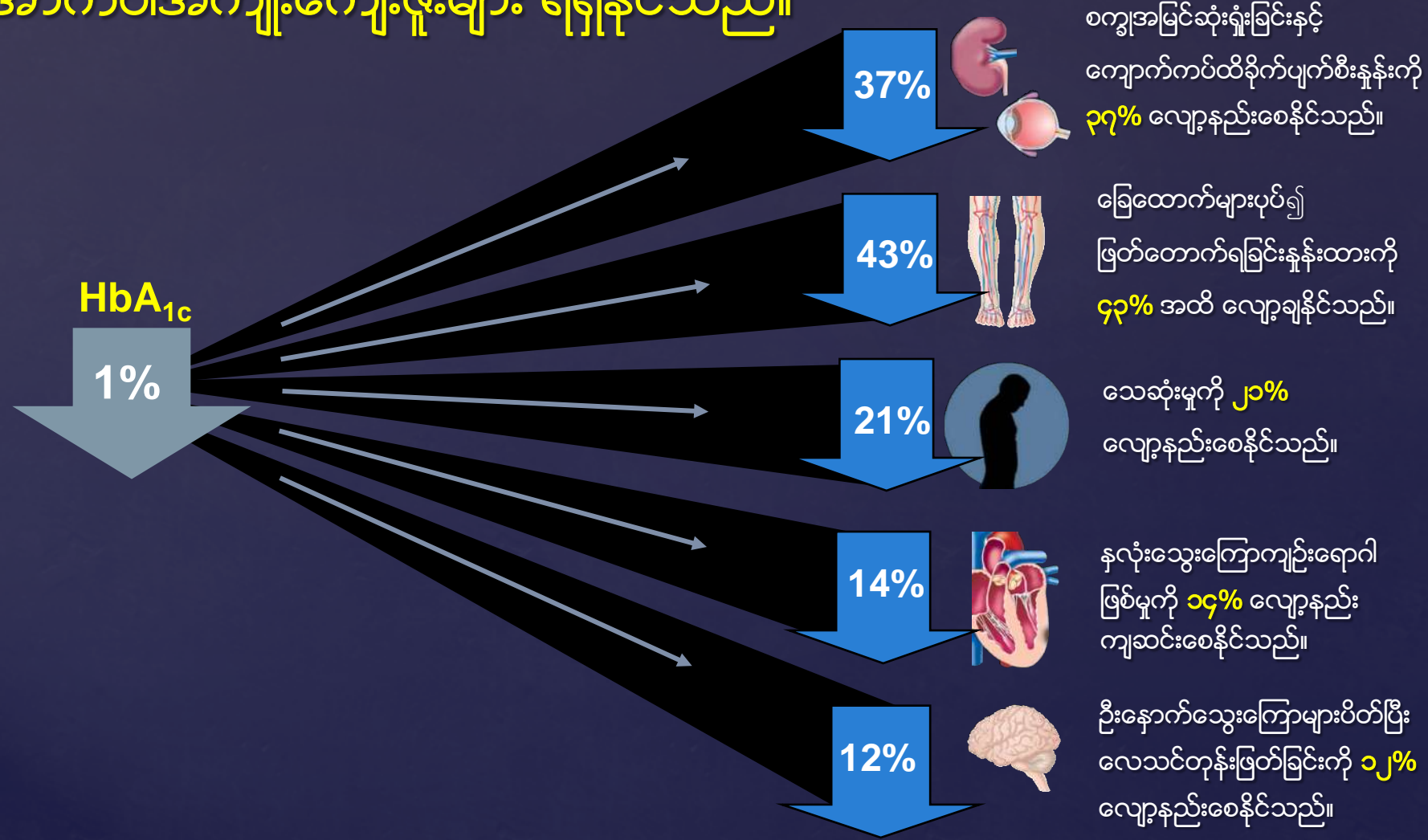
သင်ရော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုတာ
ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ

သင်္ဃာ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

ဖြစ်ပြီးအစ နောက်မကျ
ရောဂါရှာဖွေ ကုသကြ

သွေးချိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုကောင်းခြင်းကြောင့် သွေးနီညတွင်း
 သွေးချိုဓါတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထား HbA1C ၁% လျော့နည်းသွားတိုင်း
 အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်သည်။



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

ရိုသင့်သော သွေးချိုပမာဏ

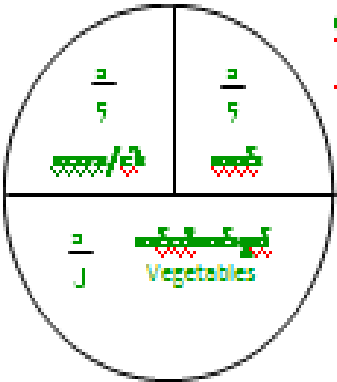
မနက်အစာမစားမီ	80-130 mg/dL အတွင်း ရှိရမည်။
အစာစားပြီး	180 mg/dL အောက်တွင် ရှိရမည်။
HbA1C (၃လ ပျမ်းမျှသွေးချိုဓါတ်)	7.0% အောက်တွင် ရှိရမည်။

- သွေးချိုဓါတ်များခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။
- သွေးချိုဓါတ်များနေလျှင် လူ့သက်တမ်း (၁၂)နှစ်အထိ ပို၍ တိုနိုင်ပါသည်။
- အသက်ရှင်စဉ်ကာလတွင်လည်း လူ့စဉ်မမီပဲ နေထိုင်ရပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် (ရွှေ့သင့်သော အစားအစာများ)

အစားအစာအမျိုးအစား	ရွှေ့သင့်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
<p>အချိုခါတ်ပါသော အရည်အုပ်စု</p>	<p>၁) အချိုရည်ပုလင်းများ/ဖူးများ ၂) ကော်ဖီမစ် (ကော်ဖီ ၊ ဒိုင်းယက်ကော်ဖီ) ၃) တီးမစ် (လက်ဖက်ရည်၊ ဒိုင်းယက်လက်ဖက်ရည်) ၄) နွားနို့ (နို့ပုလင်းများ၊ နို့ဖူးများ) ၅) နို့မှုန့်မျိုးစုံ၊ ကော်ဖီပိတ်များ ၆) အာဟာရမှုန့်မျိုးစုံ မသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>ကော်ဖီမှုန့်/လက်ဖက်ခြောက်အကျရည် + ခရုခွေး + ဆီးချိုသကြား + ဒိုင်းယက်ဖြင့် ဖျော်သောက်နိုင်ပါသည်။ နွားနို့စစ်စစ် (သကြား မရောထားပေ) သောက်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>အချိုခါတ်ပါသော မုန့်များအုပ်စု</p>	<p>၁) သကြား၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ တုန်းသီးပါသောမြန်မာမုန့်များ (ဥပမာ - ခရွှေကြည်၊ ဆွမ်းမကင်း၊ ထိုးမုန့်၊ ဘိန်းမုန့်၊ လပုန့်၊ ကျောက်ကျော၊ ခေါက်မုန့်၊ မုန့်ကုလားမဲ စသည်များ) ၂) ပေါင်မုန့် (ဂျုံသွေးအဖြူရောင်ခွဲသောပေါင်မုန့်များ မစားသင့်ပါ) ၃) ကိတ်မုန့်၊ ကိတ်ခြောက် ၄) မုန့်ကြွပ် (ပေါင်မုန့်ခြောက်) ၅) ဘီစကစ်မျိုးစုံ မစားသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>အညိုရောင်ရှိသော ပေါင်မုန့် (Brown Bread) ပေါင်မုန့်ကြမ်း (Whole Grain Bread) များ စားနိုင်ပါသည်။ Cream Cracker များ စားနိုင်ပါသည်။</p>
<p>သစ်သီးများ အုပ်စု</p>	<p>ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ဟလကာသီး၊ ငှက်ပျောသီးအမျိုးမျိုး၊ သခင်္ဘာသီး၊ သရက်သီး၊ သစ်တောင်သီး၊ ပန်းသစ်တောင်သီး၊ ဖရဲသီး၊ ဂူရင်းသီး၊ ပင်းဂွတ်သီး၊ ပပုပ်သီး၊ နဂါးမောက်သီး၊ ရွှေကန်ချိုသီး၊ ဂရိတ်ဖရူသီး၊ ဝိနွဲသီး၊ ကျွဲကောသီး စသည့် သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။</p>	<p>သွေးချိုများနေစဉ်ကာလအတွင်း သစ်သီးများ မစားသုံးသင့်ပါ။ သွေးချိုကောင်းလာလျှင် သစ်သီးများကို ချင့်ချိန်၍ သင့်တော်စွဲ စားသုံးနိုင်ပါသည်။</p>

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် အစားအစာလမ်းညွှန် (စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ)

အစားအစာအမျိုးအစား	စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ	မှတ်ချက်
ထမင်း	<ul style="list-style-type: none"> • အဝလွန်သူများ စားနေကျအတိုင်း စားပါ။ ထင်းတိုမိအောင်စားနိုင်ပါသည်။ • အဝလွန်သူများ နေ့စဉ်စားပါ။ (ထစ်နေလျှင်လက်ဖက်ရည်ပန်းတန်လုံး (၁) လုံးစာ စားနိုင်ပါသည်။) • စားနေကျဆန်အမျိုးအစားကိုသာစားပါ။ (ဆန်ကြမ်းဖြစ်စေ၊ ဆန်ခေါင်းဖြစ်စေ ပြောင်း၍ စားရန်မလိုပါ။) • ချက်ပြုတ်ပြောင်းရန်မလိုပါ။ (ခရမ်းဖြစ်စေ၊ ရေခဲဖြစ်စေ၊ မိသားစုစားနေကျ ထမင်းတစ်စီးတည်းသာ စားသုံးပါ။) 	 <p>စားသင့်သော အမျိုးအစား</p> <p>ပန်းကန် တစ်ပန်းကန်ကို စိတ်ပန်းဖြင့် ငုပ်ငိုထိုင်၍ အသား၊ ငါး၊ အပင်၊ ဟင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စော်ပြုပါ။ အချိုအစား၊ ပဲအစား အတိုင်းအတာ အစုအစည်းသင့်ပါသည်။</p>
ဆန်ဖြိုပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ	<ul style="list-style-type: none"> • မုန့်ဟင်းခါး၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ၊ မုန့်တီ၊ ဆန်ပြုတ်၊ နန်းကြီးထပ်၊ ကောက်ညှပ်၊ မြူစွမ် စသည်အစားအစာများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	ထကြားခြင်းအနည်းစား မပါသင့်ပါ။
ပျိုဖြိုပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ	<ul style="list-style-type: none"> • ငုံ့ခေါက်ဆွဲ၊ ငုံ့ကြော်ခဲ၊ ချာပါတီ၊ နံပြား၊ ပလာတာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	ထကြားခြင်းအနည်းစား မပါသင့်ပါ။ (အနည်းငယ်ခါက်ဆွဲ မစားသင့်ပါ။)
အထား၊ ငါး၊ ပုစွန်	<ul style="list-style-type: none"> • မိမိစားနေကျအထားအမျိုးမျိုး (ကြက်ထား၊ တဲထား၊ ဝက်ထား၊ ခေါက်ထား၊ အဲထား) ငါးအမျိုးမျိုးနှင့်ပုစွန်တို့ကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	အဆီများ ဖယ်ထုတ်ပြီး စားသုံးသင့်ပါသည်။ အရေပြား၊ ကလီစာ၊ ပုစွန်ခေါင်းများကို ဖယ်ထုတ်ပါ။
ထင်းတီးဟင်းရွက်များ	<ul style="list-style-type: none"> • ကန်စွန်းရွက်၊ ချစ်ပေါက်ရွက်၊ ထားရွက်၊ ထားလီး၊ ဝဲလဲထီး၊ ဟင်းနုလိရွက်၊ ကန်ပန်းချစ်ရွက်၊ မုန့်ညှပ်ရွက်၊ ပန်းခက်ဖီ၊ ခက်ဖီထပ်၊ မုန့်လာစုအမျိုးမျိုး၊ ပဲလီး၊ ခရမ်းလီး၊ ခရမ်းချစ်လီး၊ ကြက်ဟင်းခါးလီး၊ ပဲခေါင်းလျားလီး စသည့် ထင်းတီးဟင်းရွက်များ ကြိုက်သလောက် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	ချက်ထားသော ဟင်းလီးဟင်းရွက်ကို ထစ်နေလျှင် (၉) ဇွန်းစာ အနည်းဆုံး စားသင့်ပါသည်။
ပဲအမျိုးမျိုး	<ul style="list-style-type: none"> • ပဲအမျိုးမျိုးစားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	
ဥများ	<ul style="list-style-type: none"> • ကြက်ဥ၊ တဲဥများကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	ထစ်နေလျှင် (၁) လုံး စားသုံးနိုင်ပါသည်။
ကစီမိတ်များသော ဥများ	<ul style="list-style-type: none"> • အာလူး၊ ဝိန်းဥ၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပဲမြစ်၊ အာတာလွတ်ဥ၊ ပီလောပီနံ့ တို့ကို အထပ်အထပ် ချစ်ချိန် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ 	ကစီမိတ်များ၍ ချစ်ချိန်စားသုံးရပါမည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်နေသော

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်နှင့်

မိသားစုဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။

သင်သာ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

ဆီးချိုသွေးချို

စနစ်တကျ

သက်တမ်းအပြည့်

ဆင့်ပွားရောဂါ

ရောဂါရှင်

ကုသလျှင်

အသက်ရှင်

လွန်ကင်းစင်

သင်သာ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်

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

သင်သာ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်ဖြစ်လျှင်
မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ရမှာက

- ❖ သွေးချို၊ ဓါတ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး 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
- ❖ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မယ်

နှောက်ဆက်တွဲရောဂါများ
မဖြစ်အောင် စစ်ဆေးရန်

အနည်းဆုံး

- ❖ မျက်စိကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်
- ❖ ကျောက်ကပ်နှင့်သွေးတွင်းအဆီမိတ်ကို (၆)လ တစ်ကြိမ်
- ❖ ခြေထောက်နှင့်ခြေဖဝါးများကို နေ့စဉ်
- ❖ သွေးပေါင်နှင့် နှလုံးကို မကြာခဏပုံမှန်
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လျှင်

နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို
ပျောက်ကင်းအောင်
ကုသနိုင်ပါသလား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေသော
ကိုယ်ခန္ဓာမှ ပန်ကရိယဆိုတဲ့ အင်္ဂါထိခိုက်ပျက်စီးတဲ့
အတွက်ကြောင့် ထိုအင်္ဂါ 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 UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF CHEMISTRY

PHYSICAL CHEMISTRY
BY
RICHARD M. MAYER

PHYSICAL CHEMISTRY
BY
RICHARD M. MAYER

