

❖ သွေးတိုးရောဂါမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

☞ "ဆောင်ရန်"

✓ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ရန်။

✓ အသီးအရွက်စားရန်။

✓ သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ရန်။

✓ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချ

ရန်။



လမ်းမှန်မှန်လျှောက်

☞ "ရှောင်ရန်"

✗ အဝန်

✗ လျော့စားရန်။

(ဥပမာ-ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊

ငံပြာရည်၊ အချိုမှုန့်)

✗ ဆေးလိပ်၊ အရက်

ရှောင်ကြဉ်ရန်။

✗ အဝလွန်လျှင်ကိုယ်

အလေးချိန်လျော့ချရန်။

✗ သွေးတိုးစေတတ်သော

ဆေးများကို ဆရာဝန်

ညွှန်ကြားမှုမရှိပဲဆေး

ကိုစွဲမသောက်ရန်။



ငါးလို့မဝ စေနဲ့



မီးလို့သိပ်လှချင်ရင် အဆီလျော့စားနော်

❖ သွေးတိုးရောဂါကို ဘယ်လိုကုမလဲ

☞ သွေးပေါင်ချိန်မှန်မှန်ချိန်ပါ။

☞ ဆရာဝန်(သို့)နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြုမူနေထိုင် စားသောက်ပါ။

☞ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ပါ။

☞ မလိုအပ်ဘဲ မြန်မာဆေးများ စွဲမသောက်သင့်ပါ။

"သွေးတိုးရောဂါမိမိတွင်ရှိသည်ဟု သံသယရှိပါ

က နီးစပ်ရာဆေးရုံဆေးပေးခန်းတွင် အချိန်မီ

ပြသ၍ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်များ ကို လိုက်နာ

ရန် လိုအပ်ပါသည်။"

"ဆရာ" ကျွန်တော် အရက်ဖြတ်ချင်လို့ပါ



ဟဲ့လို့ "အွန်စော" ရေ အရက်ဖြတ်ခဲ့လို့ နောက်တစ်ယောက် တိုးပြီဟေ့

Designated by
Dr.A.N.Oo
Dr.K.Thu
Cartoon,
Dr.M.K.Tun
(SOWCH)

သွေးတိုးရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ပို၍ ထိရောက်ပါသည်။

သွေးတိုးအန္တရာယ်၊ ထိုကာကွယ် ကျန်းမာသက်ရှည်၊ နေကြမယ်။



နောက်ကျတဲ့ခြေထောက် သဏ္ဍာဖောက်ဟေ့ !

ဆရာတွတ် ပြေးထားဦး

ဆေးတက္ကသိုလ်(၂) အလုပ်သင်ဆရာဝန်များ

ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေး ကွင်းဆင်းသင်တန်း

ကွင်းဆင်းသင်တန်းကာလ

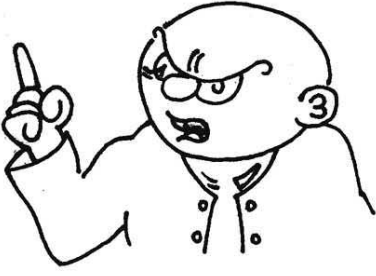
(၈-၉-၂၀၀၈) မှ (၂၂-၉-၂၀၀၈) ထိ

❖ သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ

⇒ အသက်အရွယ်အလိုက်ပုံမှန်ရှိသင့်သော သွေးပေါင်ချိန်ထက်များနေခြင်း

⇒ ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် (၄၀) နှင့် အထက်တွင် အပေါ်သွေး ၁၄၀ နှင့်အထက် (သို့) အောက်သွေး ၉၀ နှင့် အထက်ကိုခေါ်ပါသည်။

အပေါ်သွေး '၁၄၀' နဲ့ အောက်သွေး '၉၀' တို့ မှတ်နေနော် !



❖ သွေးတိုးရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

⇒ ရောဂါလက္ခဏာမပြပဲ သွေးတိုးရောဂါရှိနေနိုင်ပါသည်။

⇒ မျက်ရိုးကိုက် မျက်စိပေါခြင်း။

⇒ တခါတရံ မျက်နှာ နှင့် ခြေထောက်များ ဖောလာခြင်း။

❖ ဘယ်သူတွေ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်နိုင်သလဲ။



ဒါတွေမလုပ်ခဲ့မိရင် အကောင်းသား ခုတော့ ...

အသက်ကလဲကြီးပြီ အသောက်အစားလဲ မလျော့နိုင်ဘူး ငါတော့သွေးတိုးတော့မှာပဲ

- ⇒ အသက်ကြီးသူများ။
- ⇒ အဝလွန်သူများ။
- ⇒ ဆေးလိပ် နှင့် အရက်အလွန်အကျွံသုံးစွဲသူများ။
- ⇒ အငန် လွန်ကဲစွာစားသုံးသူများ။
- ⇒ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသူများ။
- ⇒ စိတ်ဖိစီး ၊ စိတ်သောကရောက်နေသူများ။
- ⇒ သွေးတိုးရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူများ။
- ⇒ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ။
- ⇒ သွေးတိုးစေသော ဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မရှိပဲ သောက်သုံးသူများ။
(ဥပမာ-လျက်ဆား ၊ နွယ်ချိုစသည့်ဆေးများ)
- ⇒ အခြားရောဂါများကြောင့်လည်း သွေးတိုးနိုင်ပါသည်။
(ဥပမာ-ကျောက်ကပ်ရောဂါ ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ)

❖ သွေးတိုးရောဂါကို အချိန်မီမကုသလျှင် အောက်ပါဆိုးကျိုးများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



- ⇒ လေဖြတ် / လေဖြန်းခြင်း။
- ⇒ နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ⇒ မျက်စိကွယ်ခြင်း။
- ⇒ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ⇒ ဦးကျောက်သွေးကြောပြတ် ၍ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း။
- ❖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သွေးတိုးလျှင်
- ⇒ ကိုယ်ဝန်ဆိုင်တက်ခြင်း။
- ⇒ သန္ဓေသားကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးခြင်း။
- ⇒ မိခင်နှင့်ကလေး၏အသက်အန္တရာယ်ကိုထိခိုက်ခြင်း။
- ⇒ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ထို့ကြောင့်
- ❖ ကိုယ်ဝန်ကို ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် အပ်နှံပါ။ သွေးပေါင်မှန်မှန်ချိန်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ကို ဆေးရုံတွင်သာမွေး၍ နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်ယူသင့်မယူသင့် ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်လာလျှင် တတ်ကျွမ်းသော ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

- ⇒ တစ်ပတ်ထက်ပို၍ဖျားခြင်း။
- ⇒ ရောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း။
- ⇒ သလိပ် အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင် နှင့် အနံ့ဆိုးများနံ့ခြင်း။
- ⇒ ကော်ဖီရောင်အနံ့ခြင်း၊ ကတ္တရာစေးကဲ့သို့ ဝမ်းမဲမဲသွားခြင်း။
- ⇒ ဝမ်းလျော့၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားလျှင်သွေးနှင့်ချွဲပါခြင်း။
- ⇒ ဗိုက်အောင့်ခြင်း။
- ⇒ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးစက်၍ ချမ်းတုန်ဖျားခြင်း။

ရောင်းဆိုးသွေးပါ



ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့



အန္တရာယ်များပြား ဆေးစပ်စား



ရာသီဥတု အကူးအပြောင်းတွင် ဖျားခြင်း၊ အအေးမိ၊ နှာစေး၊ ရောင်းဆိုးခြင်းများမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါများဖြစ်ပါသည်။

ထိုရောဂါများမှာ (၃) ရက်မှ (၇) ရက်အတွင်း အလိုအလျောက် ပျောက်ကင်းသွားလေ့ရှိသော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။

“ကျန်းမာလိုလျှင် လိုက်နာအစဉ်
ဆေးစပ်စားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်”

ရောဂါဖြစ်နေချိန်အတွင်း အဖျားကျဆေး (ဥပမာ) ပါရာစီတမော၊ နှာစေးချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးစသည်တို့ကို သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။



- ◆ သို့သော် ဤရောဂါများအတွက် မလိုအပ်ပဲ ပိုးသတ်ဆေးများ သောက်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်မလိုပါ။
- ◆ ဆေးဆိုင်တွင် ဆေးစပ်စားခြင်းကို (လုံးဝ) ရှောင်ရှားရန် လိုအပ်ပါသည်။

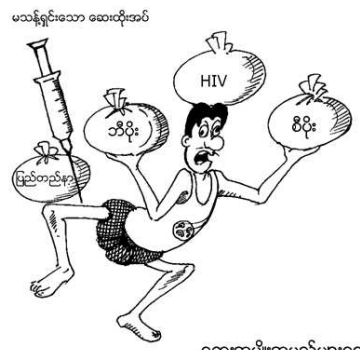


ဤသို့တားမြစ်ရခြင်းမှာ -
 ဆေးစပ်စားရာတွင် ဆေးအမျိုးအမည်များစွာပါရှိ၍ မလိုအပ်သောဆေးများလည်းပါရှိတတ်ပါသည်။ ထိုမလိုအပ်သောဆေးများမှာ လူကို အကျိုးမပေးရုံမက အန္တရာယ်ပင်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
 ဥပမာ။ ။ ပရက်နီစလုံး၊ စွဲစား၍ သွေးတိုးခြင်း၊ ဖောယောင်ခြင်း။

၁။ ပိုးသတ်ဆေးကို ဆေးပတ်လည်အောင် မသောက်သည့်အခါ ရောဂါပိုးများသည် ဆေးယဉ်ပါး၍ ဆေးမတိုးတော့ခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

၂။ အလိုအပ်ပဲ ဆေးထိုးသည့် အတွက် ဆေးမတည့်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများကြောင့် ဆေးထိုးသည့်နေရာတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ အကျိတ် ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၃။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးမြွှန်းများကြောင့် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ (HIV) ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး (HBV) ၊ စီပိုး (HCV) ရောဂါပိုးများ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။



မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်



နည်းတောင်နည်းသေးတယ် လျှာရှည်ပြီးဆေးစပ်စားတာကိုး



ဂစ် ... ဂစ် ... ဂစ် ... ဆေးထိုးမှားလို့ ရှောင်ရပြီ

ဆေးထိုးအပ်မသန့်လို့ ပြည်တည်နာ ဖြစ်ပြီ