



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း
(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

သင်တန်း ဆန်းစစ်မေးခွန်းလွှာ
(၃၀)မိနစ်



(မှား/မှန်) (၁ မှတ်စီ)

၁။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုမှကာကွယ်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အဆီများ ဖြစ်သည့် ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီနှင့် ဝက်ဆီစသည်တို့ကိုသာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံ ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာဥပဒေကို ပြဋ္ဌာန်းထားခြင်း မရှိသေးပါ။



၃။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှတစ်ဦးသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေး နှင့်မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လူမှုဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများတွင် ကြာရှည်စွာ စားသောက် နေထိုင်ထိတွေ့ နေရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

၄။ စီးကရက်နှင့်ဆေးပွဲလိပ်များကို စားသောက်ဆိုင်များ၌ တစ်လိပ်ချင်း ရောင်းချရန် ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုထားသည်။



၅။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံသည် နာတာရှည် အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါ သည်။

၆။ အခွန်တိုးမြှင့်ခြင်းကြောင့် ဆေးလိပ်နှင့်စီးကရက်များ၏ ဈေးနှုန်းတိုးမြှင့်ခြင်းဖြင့် ပြည်သူလူထုအတွင်း ဆေးလိပ်နှင့် စီးကရက်သုံးစွဲမှုကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



၉။ တဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေရှူရသူသည် ဆေးလိပ်သောက်သူကဲ့သို့ရောဂါများ မဖြစ်နိုင်ပါ။

၁၀။ သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အကြောင်းအရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။



မှား/မှန်ရောထွေး အမှန်ရွေး(၁ မှတ်စီ)

၁။ သွေးပေါင်ချိန်----- ထက်များလျှင် သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။

(က) ၁၄၀/၉၀

(ခ) ၁၂၅/၇၀

(ဂ) ၁၃၀/၇၀

၂။ တစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် -

(က) အန္တရာယ်မရှိပါ။

(ခ) လမစေ့ပေါင်မပြည့်ကလေးမွေးနိုင်သည်။

(ဂ) ခါးနာရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။



၃။ -----ရောဂါသည် အဓိကမကူးစက်နိုင်သောရောဂါ (၄)မျိုးထဲတွင် ပါဝင်သည်။

(က) ကင်ဆာရောဂါ

(ခ) စိတ်ကျရောဂါ

(ဂ) အတက်ရောဂါ

၄။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အောက်ပါအစာကို စားသင့်သည်။

(က) အာလူးကြော်

(ခ) ဝက်သား

(ဂ) ပင်လယ်ငါး



၅။ (၈)နာရီကြာအစာမစားဘဲ နံနက်စောစောတွင် စစ်ဆေးသော သွေးအချို့ဓာတ်(FBS)---
-----ဖြစ်လျှင် သွေးချို့ ဆီးချို့ ရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

- (က) 80 mg%
- (ခ) 100 mg/dl အောက်
- (ဂ) 126 mg% နှင့်အထက်

၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း၏
အဓိကအကြောင်းရင်း တစ်ရပ်မှာ အောက်ပါရောဂါကြောင့် ဖြစ်သည်။

- (က) မတော်တဆထိခိုက်မိခြင်း
- (ခ) ဆီးချို့သွေးချို့
- (ဂ) ကင်ဆာ

၇။ အဓိကမကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအနက် အောက်ပါရောဂါသည်
သေဆုံးမှုအများဆုံး ဖြစ်စေသည့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်သည်။

(က) ကင်ဆာရောဂါ

(ခ) နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

(ဂ) နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါ

၈။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို အောက်ပါအပြုအမူများဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

(က) ကွမ်းစား၍ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း

(ခ) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တစ်ရက်လျှင် နာရီဝက် တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်ခန့် လုပ်ခြင်း

(ဂ) အရက်နေ့တိုင်းသောက်ခြင်း



၉။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ပွားခြင်းကို စောစီးစွာသိရှိနိုင်ရန် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အနေဖြင့် ပြည်သူလူထုအား-

- (က) ရင်သားဓာတ်မှန်(Mammogram)ရိုက်ရန် ညွှန်းပို့သင့်သည်။
- (ခ) ရင်သားကို ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်တတ်စေရန် သင်ကြားပေးသင့်သည်။
- (ဂ) ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းသင့်သည်။

၁၀။ ဆေးလိပ်တွင်ပါဝင်သော _____ကြောင့် ဆေးလိပ်ကို စွဲလမ်းရခြင်း ဖြစ်သည်။

- (က) ကာဗွန်မိုနော့ဆိုဒ်
- (ခ) ကတ္တရာ
- (ဂ) နီကိုတင်း



၁၁။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများရှာဖွေစစ်ဆေးပေးခြင်းကို-----
အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(က) လူတိုင်း

(ခ) အသက် ၄၀ နှစ်နှင့်အထက်

(ဂ) သက်ကြီးရွယ်အိုများသာ

၁၂။ လူနာ၏(၁၀)နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို-----
တွက်ပေးရမည်။

(က) ဆေးခန်းသို့ပြန်လာပြတိုင်း

(ခ) ၃ လတစ်ခါ

(ဂ) အဆင်ပြေသည့်အချိန်



၁၃။ အောက်ပါတို့ကို သွေးချိုဆီးချိုလူနာများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

(က) ခြေထောက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေး၍ မိမိခြေထောက်အား မည်သို့ ဂရုစိုက်ရမည်ကို သင်ကြားပေး ရမည်။

(ခ) မျက်စိစမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်အတွက် ညွှန်းပို့ပေးရမည်။

(ဂ) အထက်ပါနှစ်ချက်လုံး

၁၄။ ကွမ်းစားသောသူများအတွက် -----

(က) ကွမ်းယာကို မှီမတက်သောကွမ်းသီးထည့်စားရန်နှင့် ဆေးပေါင်းများထည့်မစားရန် ပညာပေးမည်။

(ခ) ခံတွင်းအားစစ်ဆေးပေးပြီး လူနာကိုယ်တိုင် မိမိခံတွင်းအား ကြည့်ရှုစစ်ဆေးတတ်စေရန်လည်း သင်ကြားပေးမည်။

(ဂ) ကွမ်းယာစားခြင်းသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း ပညာပေးမည်။



၁၅။ ပြည်သူ့လူထုအတွင်း မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် ကာကွယ်ရာတွင်

- (က) ကလေးဘဝကတည်းက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြုမူကျင့်သုံးတတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းသည် အလွန်ထိရောက်အကျိုးရှိသည်။
- (ခ) လူကြီးဘဝရောက်မှ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အကျိုးထိရောက်မှု သိပ်မရှိနိုင်ပါ။
- (ဂ) အထက်ပါတစ်ချက်မှ မမှန်ပါ။





ပြည်သူ့လူထုအတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကုသခြင်းလုပ်ငန်းသင်တန်း ဆန်းစစ်မေးခွန်းအဖြေ

မှား/မှန်အဖြေ

၁။ မှား

၂။ မှား

၃။ မှန်

၄။ မှား

၅။ မှား

၆။ မှန်

၇။ မှန်

၈။ မှန်

၉။ မှား

၁၀။ မှန်



ပြည်သူ့လူထုအတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ကုသခြင်းလုပ်ငန်းသင်တန်း ဆန်းစစ်မေးခွန်းအဖြေ

မှား/မှန်ရောထွေး အမှန်ရွေးအဖြေ

၁။ (က

၂။ (ခ)

၃။ (က)

၄။ (ဂ)

၅။ (ဂ)

၆။ (ခ)

၇။ (ခ)

၈။ (ခ)

၉။ (ခ)

၁၀။ (ဂ)



ပြည်သူ့လူထုအတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ မဖြစ်အောင်
ကာကွယ်ကုသခြင်းလုပ်ငန်းသင်တန်း ဆန်းစစ်မေးခွန်းအဖြေ

မှား/မှန်ရောထွေး အမှန်ရွေးအဖြေ

၁၁။(ခ)

၁၂။(ခ)

၁၃။(ဂ)

၁၄။(ခ)

၁၅။(က)



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

