



# ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)  
မွမ်းမံသင်တန်း

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း



# အပိုင်း(၆)

သက်ကြီးရွယ်အိုများကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်  
နည်းလမ်းများ



- သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် မိမိဘာသာ အဖော်မပါဘဲ ရပ်တည် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းရန် မိမိ၏ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် တို့ကို အချိန်မီပြုပြင်ရန်လိုအပ်
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မဖြစ်ခင် က ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် လက်ရှိ သက်ကြီးများ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို ပိုမိုအလေးထားဆောင်ရွက်ရန်လို



# သက်ကြီးများရောဂါပြဿနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများ (Health Risks of Older Individuals)

၁။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း (Malnutrition)

၂။ အသီးအရွက်များ လုံလောက်စွာ မစားသုံးခြင်း (Inadequate Consumption of fibres and fruits)

၃။ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍ သက်သာသောအနေအထားတွင် နေတတ်လာခြင်း (Physical inactivity and sedentary life style)

၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (Smoking)



၅။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း

**(Excessive alcohol consumption)**

၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလွယ်ခြင်း **(Prone to accidents)**

၇။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း **(Common cancers)**

၈။ နှလုံးသွေးကြောအဆီဖုံးရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း

**(Atherosclerotic vascular diseases)**

၉။ မိမိသဘောအလျောက်ဆေးသောက်များခြင်း၊ မှားခြင်း

**(Adverse drug reactions from self medication management practices)**



# ၁။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း

- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းဆိုရာ၌ အစာစားလွန်းခြင်းနှင့် အစာနည်းလွန်းခြင်း နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်
- အစားများ၍အဝလွန်၊ အဝလွန်၍ သွေးတိုး၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ စသည့် ရောဂါများဖြစ်လာနိုင်
- အစားနည်းလွန်း၍ အာဟာရချို့တဲ့ပြီး၊ ပိန်လိုကာ အတွဲအကူမပါဘဲ မသွားနိုင်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီး ရောဂါပိုးများ အလွယ်တကူဝင်လာနိုင်၍ အနာရှိလျှင်လည်း မကျက်နိုင်၊ စောစောသေဆုံးနိုင်



- သက်ကြီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုအပ်သောစွမ်းအင်များသည် အသက်အရွယ်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လျော့ပါးလာ
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် လှုပ်ရှားမှုနည်းလာ
- အစာချေဖျက်နိုင်စွမ်းအားများကျဆင်းလာ
- အစားအစာများကိုလည်း ယခင်ငယ်ရွယ်စဉ်ကဲ့သို့ ခံတွင်းမတွေ့နိုင် ဖြစ်တတ်
- သွားမရှိ၊ သွားဖုံးယောင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်း အဖော်မဲ့ခြင်းများပါ ဖြစ်တတ်လာ၍ ပိုမစားဖြစ်တော့



- သက်ကြီးများအနေနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ ဖိစီးနိုင်ခြင်း၊  
စိတ်တို့၏ မှိုင်းခြင်း၊ ထိုင်းခြင်း၊ သောက်ထားသောဆေးများ၏  
ဆိုးကျိုးအာနိသင်များ စသည့်တို့သည် အစားနည်းရခြင်း  
အကြောင်းအရင်းများဖြစ်လေ့ရှိ





## ၂။ အသီးအရွက်များ လုံလောက်စွာမစားသုံးခြင်း

- အသက်ကြီးသူများအနေနှင့် အသီးအရွက်များကို လုံလောက်စွာ စားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့အနေနှင့် သစ်ဥသစ်ဖုများ၊ အရွက်များစားမှ ဝမ်းလျှောလျှောရှူရှူ သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အသက်ကြီးသူများအား ဝါးစားနိုင်ရန် အသီးအရွက်များ သေးသေးလှီးချွတ်၍ ကျွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



# အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအားကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- ၁။ ကြေလွယ်သောအစာ၊ ပျော့ပျောင်းသော အစာများစားပေးရန်
- ၂။ သစ်သီး၊ အသီးအရွက်၊ သစ်ဥသစ်ဖုနှင့် ပဲအမျိုးမျိုးပိုစားရန်
- ၃။ သကြားနှင့်အချိုများရှောင်သင့်
- ၄။ နွားနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ ငါးသေးသေးလေးများ၊ ဟင်းရွက်စိမ်းများကို ကယ်လစီယမ်ဓါတ်များ ရရှိပြီး အရိုးပွခြင်းရောဂါ ကာကွယ်ရန် စားသုံးပေးသင့်



၅။ ဆားစားသုံးမှုလျော့သင့်ပါသည်။ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်၊ အငန်  
လျော့သင့်

၆။ အချို့အစားအစာများ၊ ဥပမာ ခါကြက်ဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ၊  
ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် လိမ္မော်သီးများတွင် အသက်ရှည်သော  
အဆင်းလှသောဓါတ်များ (Anti Oxidant ) ပါဝင်ပါသဖြင့်  
ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုရောဂါများကို  
ကာကွယ်ပါသည်။

၇။ အသက်ကြီးလျှင်ဗီတာမင်များ (Vitamins and Micro  
nutrients) ပိုမို စားသင့်ပါသည်။



၈။ အစားအသောက်အမယ်တိုင်း၏ အပိုင်းတစ်ပိုင်းကိုသာစားရန်၊  
အစား အသောက် တစ်ခုကိုမကြိုက်လျှင် အခြားအာဟာရဖြစ်မည့်  
အစားတစ်ခုကို ပြောင်းစားသင့်၊ ငွေကုန်ပြီး အာဟာရမဖြစ်သည့်  
အစားမျိုးကိုရှောင်သင့်

၉။ ရေမငတ်သည့်တိုင် တစ်နေ့လျှင် ရေ(၆)ခွက်မှ (၈)ခွက်သောက်  
ပေးရန်လိုအပ်

၁၀။ သက်ကြီးများ အစားစားလျှင် မိသားစုထဲမှ တစ်စုံတစ်ယောက်က  
အတူစား၍သော်လည်းကောင်း၊ အနားတွင် ထိုင်၍သော်လည်း  
ကောင်း အဖော်ပြုသင့်ပါသည်။



# ၃။ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါး၍သက်သာသောအနေအထားတွင်နေတတ်လာခြင်း

- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ သန်စွမ်းမှု၊ အင်အားရှိမှုများ၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုများ၊ အထူးသဖြင့် နှလုံးကြွက်သားခိုင်မာမှုသည် တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာ
- သက်ကြီးများတွင် နေ့စဉ်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သူသည် အသက်ပိုရှည်ရှည်နေရ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကာကွယ်၊ ကြွက်သားသန်မာမှု၊ လှုပ်ရှားနိုင်မှုကိုလည်း ကောင်းစေ၊ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာမှုကိုပါဖြစ်စေ



# လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်း

၁။ တစ်ပတ်လျှင် (၃) ရက်မှ (၅) ရက်အထိ၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ် (၂၀) မှ မိနစ် (၆၀) ထိ အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၂။ အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာပြီး၊ လွယ်ကူအဆင်ပြေသော လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို သက်ကြီးများ အနေနှင့် လုပ်သင့်ပါသည်။



၃။ ဝူရှူးခေါ် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကစားရသော တရုတ်သိုင်းကစားနည်း သည်လည်း သက်ကြီးများနှင့် သင့်တော်ပါ သည်။

၄။ မည်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်လုပ် အသက်ကြီးသူများကို သတိပေးထားရပါမည်။ ရင်ဘတ်အောင့်လာလျှင် လှုပ်ရှားမှုမှ ချက်ချင်းရပ်၍ နားနေရန်၊ အသက်မှန်မှန်ရှူရန် စသည်တို့အား ပြောပြထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



# ၄။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အသက်ကြီးသူများတွင် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု၊ အသက်ဆုံးမှုစသည်တို့အားဖြစ်စေရန် အကြောင်း ရင်းတစ်ခုဖြစ်သကဲ့သို့ ကာကွယ်၍ရသော ကိစ္စရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါ သည်။
- ဆေးလိပ်ကြောင့် အသက်ကြီးသူများတွင် ချောင်းဆိုးရင်ကြပ် နာတာရှည်ရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါများ၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဆေးလိပ်သောက် ခြင်းနှင့် အရိုးပွရောဂါ (Osteoporosis) သည်လည်း ဆက်နွယ်မှု ရှိပါသည်။





- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအပြင် ထိုသူသည် ဝလည်းဝမည်၊ လှုပ်ရှားမှုလည်းနည်းမည်ဆိုပါက Functional Disability ခေါ် သာမန်အားဖြင့် လှုပ်ရှားနိုင်မှုစွမ်းအားများ အမြန်ဆုံး ကျဆင်း သွားနိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါက ရနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ အလွန်များပါ၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တိုက်တွန်းပေးရပါမည်။ မဖြတ်နိုင်ဟုဆိုပါက လျော့သောက် သင့်ကြောင်း ပြောပြရပါမည်။



# ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုရပ်စဲနိုင်ရေး အထောက်အကူများ

၁။ ဆေးလိပ်မသောက်ရေး ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမည့်သူများ လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးဝါးသောအကျိုးဆက်များ ဟောပြော သတင်းပေးနိုင်ရန်လိုပါသည်။

၃။ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းပညာပေးကားများ ပြသပေးရမည်။



၄။စိတ်ဖိစီးမှုများအား အခြားနည်းများဖြင့် ဖြေဖျောက်ခြင်း၊  
ဥပမာ - အခြားစိတ်ဝင်စားသည့် အလုပ်များလုပ်ရန် တွန်း  
အားပေးရပါမည်။

၅။ဆေးလိပ်မသောက်မိစေရန်၊ အနီးအနားမှာ မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်  
ပြာခွက် စသည်တို့မထားရန်၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သော  
မိသားစုဝင်ရှိပါက တတ်နိုင်သလောက် ၎င်း၏အရှေ့တွင်  
ဆေးလိပ်မသောက်မိရန် ရှောင်ရပါမည်။

၆။ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုပိုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။



# ၅။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း

အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသော သက်ကြီးများ အနေနှင့် အောက်ပါရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားရပါမည် -

- နှလုံးကြွက်သားရောဂါ
- အသည်းကျွတ်ရောဂါ
- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း၊ ပန်ကရိယယောင်ခြင်း
- ခြေလက်များထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း



- သတိမေ့လျော့ခြင်း
- မကြာခဏလိမ့်ကျခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း
- ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကျဉ်လာခြင်း
- ချော်လဲ၍ ရောက်လာသောသက်ကြီးတစ်ဦးအား ရောဂါကြောင့် လဲကျခြင်း၊ အရက်မူး၍ လဲကျခြင်း၊ မျက်စေ့မှုန်၍လဲကျခြင်း စသည်တို့ကို ကွဲကွဲပြားပြားသိနိုင်ရန် စဉ်းစားမေးမြန်းရန် လိုအပ်ပါသည် (လိုအပ်လျှင် အရက်သောက်ထားသလားဟု တိုက်ရိုက်မေးခွန်းမေးရန်၊ လူနာသတိမေ့နေပါက မိသားစုကို မေးရန်လိုအပ်ပါသည်)



# သက်ကြီးရွယ်အိုအရက်ဖြတ်ရန် လိုအပ်ချက်များ

- အာဟာရဖြည့်တင်းပေးရပါမည်။
- ဆေးရုံတက်၍ အရက်ဖြတ်ရပါမည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားပေးမှုအနေနှင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်တို့မှ သိုင်းဝိုင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- အရက်သောက်သူများစုပေါင်း၍ အရက်၏ ဆိုးကျိုးများ ဆွေးနွေး ခြင်း၊ စုပေါင်းအရက်ဖြတ်ခြင်း။



# ၆။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလွယ်ခြင်း

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်တိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအနေနှင့် ဦးစွာ နာကျင်သောဝေဒနာ စတင်ခံစားရမည်။
- မိမိ၏လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း၊ ကိုယ်ကာယလုပ်ငန်းစွမ်းရည် လျော့နည်း (Functional Loss) လာမည်။
- အကြာကြီးမလှုပ်ရှားရသည့်အတွက် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။
- နောင်ထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်နေ၍ သူများအပေါ် မှီခိုတော့မည့် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- ဘယ်ကိုမှမသွားရဲ မလာရဲဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေလေ့ရှိပါသည်။



# ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်းများ

- သက်ကြီးများအနေနှင့် မျက်စိမှန်၊ နားလေးသည့်အပြင် လမ်းလျှောက်လျှင် ဒဿိးဒယိုင်နှင့် ပုံမှန် လမ်းမလျှောက်နိုင်ဘဲ ကြွက်သားအားလျော့မှုများ ရှိတတ်ပါသည်။
- သတိမမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ နှစ်ရှည်ကြာ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည်လည်း သက်ကြီးများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြင်း အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။
- အပူအအေး၊ ထိသိမှု အားလျော့နည်းလာ၍လည်း ဖြစ်ပါသည်။





# သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ၁။ သက်ကြီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်သာထင်သာသော အရောင်များ သုံးရမည်။
- ၂။ ထိခိုက်နိုင်သော အတားအဆီးပစ္စည်းများဖယ်ထားရမည်။
- ၃။ အလင်းရောင်ကောင်းစွာပေးရမည်။
- ၄။ ဖိနပ်အပြားအပါးကိုသာစီးစေရမည် □
- ၅။ ၎င်းဖမ်းကိုင်၊ ဆုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ပစ္စည်းများ ထားပေးရမည်။



၆။နားကောင်းစွာကြားအောင် နားဖာချေးပိတ်ဆို့မှုမရှိစေ

ရန် မှန်မှန် နားဖာချေး ကလော်ပေးရမည်။

၇။မျက်မှန်ပါဝါကိုက်အောင် နှစ်စဉ် စမ်းသပ်ပေးရမည်။

၈။တုတ်ကောက်၊ တောင်ဝှေးသုံး၍ သွားလာရန် အားပေး  
ရမည်။

၉။လဲလျောင်းနေရာ၊ ထိုင်နေရာမှ ချက်ချင်း လျင် လျင်  
မြန်မြန်မထရန် သတိပေးရပါမည်။ ရုတ်တရက် သွေးပေါင်  
ချိန်ကျ၍ လဲကျနိုင်ပါသည်။



# ၇။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း

- အသက်ကြီးခြင်း၊ အရွယ်အိုခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်
- ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အပျက်ဆဲလ်များအား ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်း ပြုပြင်နိုင်မှု နည်းပါးလာခြင်း၊ ကင်ဆာဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ (Activating of genes that stimulate cancer) ထကြွလာ၍၊ ကင်ဆာမဖြစ်စေသော မျိုးဗီဇများ (Suppression of genes that prevent cancer) အားနည်းလာ၍ သော်လည်းကောင်း၊ မိမိသက်တမ်းတစ်လျှောက် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့သော ကင်ဆာ ဖြစ်စေသောအရာများ (Life time exposure to Cancer) ကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မှန်မှန်မစမ်းသပ်မိ၍သော်လည်းကောင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်



- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားပါက များသောအားဖြင့် ရောဂါရင့်မှသိတတ်ကြ
- ကြိုတင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးရသည်ဟူသော အသိမရှိခြင်း၊ ရောဂါပြဿနာများကို မသိနားမလည်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာဖြစ်ပါက သေမည်ဟု သတ်မှတ်စွဲထင်၍ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါကျွမ်းမှ ဆရာဝန်ထံ ရောက်တတ်ကြ



# ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ရှေးဦးစွာ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းအရင်းများကို ကြိုတင်သိနားလည်၍ ရှောင်ကြဉ်ကာ ဥပမာ - ဆေးလိပ် မသောက်တော့ဘဲဖြတ်ခြင်း၊ ကွမ်းမစားဘဲဖြတ်ခြင်း၊ အစားသင့်တင်လျှောက်ပတ်ပြီး ဘေးမဖြစ်စေသော အစာစားသုံးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများမှန်မှန်လုပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့ပါက သက်ကြီး ရွယ်အိုဘဝတွင် ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



- သက်ကြီးများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကင်ဆာရောဂါများကို ကြိုတင်သိနိုင်အောင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါမှ ပိုမိုထိရောက် ကာကွယ်မှုပေးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- အသက်(၇၅)နှစ် အရွယ်တွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်မှုသည် အသက် (၂၅) နှစ်အရွယ်ထက်စာလျှင် အဆ(၁၀၀) ဖြစ်ပွားနိုင်နှုန်းရှိပါသည်။



- သို့ဖြစ်ပါ၍ Screening ခေါ် ကြိုတင်စမ်းသပ်ခြင်းများ၌-
  - အဆုတ်ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - ဓာတ်မှန်ရိုက်ရပါမည်
  - အူမကြီး၊ ဝမ်းအိမ်ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - ဝမ်းထဲတွင်  
သွေးပါမှုအား စစ်ဆေးရပါမည်။ စအိုမှ လက်နှိုက်၍စမ်းသပ်ခြင်း  
(Per Rectal Examination)
  - Prostate ကင်ဆာကြိုတင်သိနိုင်ရန် - စအိုမှလက်နှိုက်၍  
စမ်းသပ်ခြင်း (Per Rectal Examination)
  - သားမြတ်ကင်ဆာကြိုတင်သိရန် - မိမိဖာသာ ရင်သားအား  
ရေချိုးရင်းစမ်းသပ်နည်း
  - သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရောဂါအတွက် - အမျိုးသမီးသားအိမ်ဝမှ  
အသားစထုတ်ယူစမ်းသပ်ခြင်း (Pap smear)



# ၈။ နှလုံးသွေးကြောအဆီဖုံးရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ (Ischaemic Heart Disease) ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ နှလုံးတွင်းလှည့်ပတ်နေသော သွေးလမ်းကြောင်း ပုံမှန်မဟုတ်တော့၍ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- နှလုံးသွေးကြောများကျဉ်းလာခြင်း၊ အဆီများ သွေးကြောအတွင်း နံရံတွင် ထူလာ၍ ပိတ်လာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။





- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါလက္ခဏာများအနေနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ဆောင်ရွက်နေစဉ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ရင်တွင်းလေးလံပြီးကြပ်လာခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းအောင့်ခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း နှင့် လည်ပင်း၊ မေးတို့တွင်ကျဉ်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းတို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အကယ်၍ သွေးကြောကျဉ်းခြင်းသည် ဦးဇောက်သွေးကြောတွင်ဖြစ်ပါက လေဖြတ်နိုင်ပြီး၊ ခြေလက်သွေးကြောများတွင်ဖြစ်ပါက ခြေ၊ လက်များပုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



# နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားရေးအတွက် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်လိုပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာစားရန်လိုပါသည်။
- သွေးတိုး၊ အဆီများခြင်းကို ထိန်းသိမ်းရန်လိုပါသည်။
- မိမိစိတ်ကို လျော့ချတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန်လိုပါသည်။
- ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုပါသည်။
- ရင်ဘတ်အောင့်လျှင် နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအား ပြသရန်လိုပါသည်။



- ၉။ မိမိသဘောအလျောက်ဆေးသောက်များခြင်း၊ မှားခြင်း  
သက်ကြီးများ အသောက်များလေ့ရှိသော ဆေးများမှာ-
- နှလုံးရောဂါကုဆေးများ
  - ဆီးဆေးများ
  - အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ
  - စိတ်ငြိမ်ဆေးများ
  - ဗိုက်အောင့်ပျောက်ဆေးများ
  - သွေးပေါင်ကျဆေးများ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။



- သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုမှာ ထုံးစံအတိုင်း ဆေးသောက်ခြင်း အလေ့အကျင့် ရှိတတ်ပါသည်။ ဆေးသောက်ရန် သိသော်လည်း ဆေးညွှန်းများကို မေ့တတ်ကြပါသဖြင့် ထပ်ခါထပ်ခါသောက်မိ တတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဆေးများ၏ ဆိုးကျိုးအာနိသင်များကို ခံစားကြရတတ်ပါသည်။



# ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ၁။ သက်ကြီးများ၏ ဆေးညွှန်းကို မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှ မကြာခဏ ကြည့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၂။ မိမိဘာသာ ဝယ်သောက်လို့ရသော လွယ်လွယ်ကူကူဆေးများကို များများ မသောက်မိစေရန် သက်ကြီးကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုမှ သတိထားရန် လိုပါ သည်။
- ၃။ သက်ကြီးများနေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ ဆေးရုံဆေးခန်းပြုရပါက၊ ၎င်းတို့သောက်လက်စဆေးများကို ယူသွား၍ ပြသရန် အရေးကြီး ပါသည်။



၄။ ဆေးများ၏ ဖြစ်လာနိုင်သောဆိုးကျိုးများကို ၎င်းကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များကို ပြောပြရန် လိုပါသည်။

၅။ သက်ကြီးများကိုဆေးပေးပါက အတတ်နိုင်ဆုံး ဆေးအရေအတွက် နည်းနည်းသာပေးရန် သတိပြုရပါမည်။

၆။ ဖြစ်လာနိုင်သော လက္ခဏာများကို သတိပြုကြည့်ရန် လိုအပ်ပါ သည်။

၇။ သွေးပေါင်ကျလာလျှင်၊ ဝမ်းသိပ်ချုပ်လျှင်၊ ဆီးထိန်းမရ၊ ဆီးအောင့်လျှင်၊ လဲကျလျှင် ဆေးဆိုးကျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သတိပြုရပါမည်။

