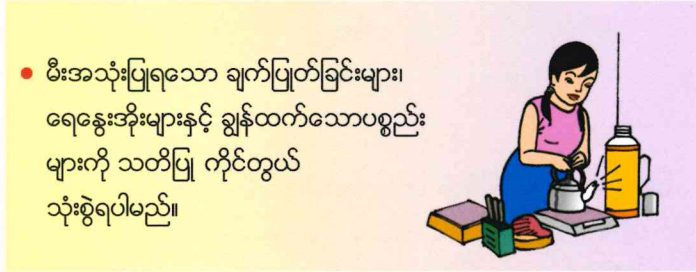


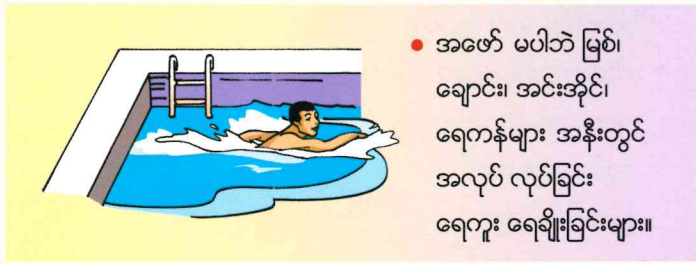
၈။ အတက်ရောဂါ ရှိသူများသည် အတက်ရောဂါကုထုံးဆေးများဖြင့် တက်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းမထားနိုင်လျှင် အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသဖြင့် အောက်ပါအလုပ်များကို သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။



• အမြင့် တက်ခြင်း။



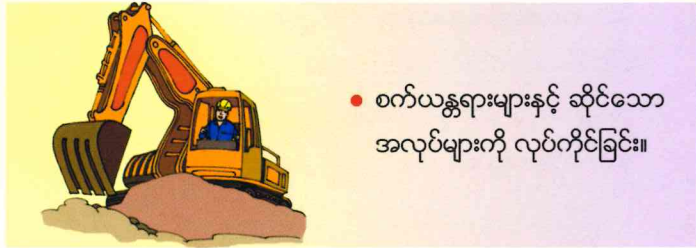
• မီးအသုံးပြုရသော ချက်ပြုတ်ခြင်းများ၊ ရေနွေးအိုးများနှင့် ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများကို သတိပြု ကိုင်တွယ် သုံးစွဲရပါမည်။



• အဖော် မပါဘဲ မြစ်၊ ရေကန်၊ အင်းအိုင်၊ ရေကန်များ အနီးတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်း၊ ရေကူး ရေချိုးခြင်းများ။



• စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးခြင်း၊ ကား မောင်းခြင်း။

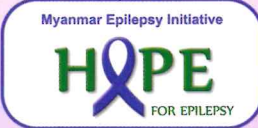


• စက်ယန္တရားများနှင့် ဆိုင်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်း။

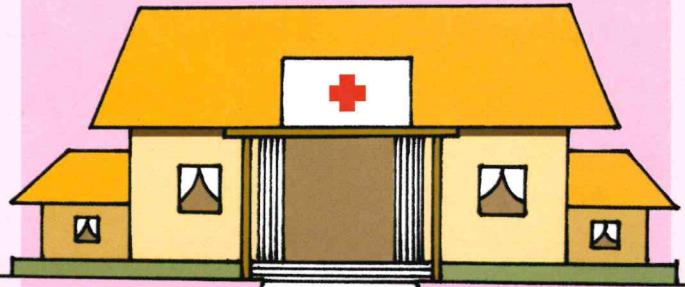
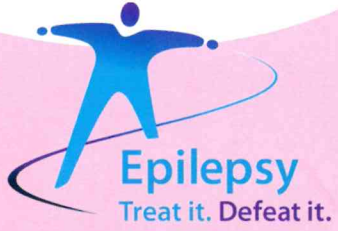
မှားယွင်းလာ X အယူအဆများ



- X တက်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်ခြင်းသည် မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်လူနာသည် ပဌာန်းဆက်များ၊ သိုက်ဆက်များမှ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါသည်တစ်ဦး အိမ်တွင်ရှိခြင်းသည် မိသားစု အတွက် အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းတို့ကြောင့် စာသင်၍ မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့် အခါမျှ သားသမီး မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာအား အလျင်အမြန် အတက်ကျစေရန် အတွက် လူနာ၏ လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ကြက်သွန်နီကို ရှူစေခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ယူဆခြင်း။



ဘန္တရယ်ကင်းဝေး ဘတက်ရောဂါဓား



မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ စီမံချက်

December, 2017



အတက်ရောက် ဖွဲ့စည်းမှုများ အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

၁။ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် အလုပ်ပင်ပန်း နှမ်းနယ်ခြင်း တို့သည် အတက်ရောက်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

ပုံမှန် လှုပ်ရှား သွားလာနေစဉ်
အလွန် ပင်ပန်းလာလျှင်၊
တက်ချင်သလို ခံစားရလျှင်
ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်
ပါသည်။



၂။ အိပ်ရေးပျက် ခံခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
အစားပုံမှန် မစားခြင်း တို့သည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

- အိပ်ချိန် ပုံမှန် ထားပါ။
- အိပ်ရေး ၀၀ အိပ်ပါ။
- အစား ပုံမှန် စားပါ။



၃။ စူးရှလွန်းသော ရောင်စုံမီးရောင်များ (Disco Light) နှင့်
တိစွာ ဖန်သားပြင်မှ ထုတ်လွှင့်သော အလင်းတန်းများသည်
တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

တိစွာရိမ်း အလွန်အကျွံ ကစားခြင်း၊

စူးရှသော (Disco Light) များ

အောက်တွင် ကြာမြင့်စွာ

နေခြင်း တို့ကို

ရှောင်ရပါမည်။



၄။ အရက် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း၊ မူးယစ် ဆေးဝါးနှင့်
စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေတတ်သော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းဖြင့်
အတက်ရောက်ကု ဆေးများ၏ အာနိသင်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်၍
ပိုမို တက်နိုင်ပါသည်။

ထို အပြုအမူများကို
တတ်နိုင်သလောက်
ရှောင်ကြဉ်ရန်
လိုအပ်ပါသည်။



၅။ အမျိုးသမီးများ အထူးသဖြင့် မွေတာလာချိန် ဝန်းကျင်တွင်
သာမန်ထက် ပို၍ တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရာသီလာချိန်
တွင် တက်ခဲ့ပါက (၃) လအတွင်း တက်ခဲ့သော အကြိမ် အရေ
အတွက် နှင့် ကြာချိန်တို့ကို ခိုင်ယာရီဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ထားပါ။

လိုအပ်ပါက အတက်ရောက်
ကု ဆေး ပမာဏ ကို
တိုး၍ သောက်ရမည်
ဖြစ်ပါသည်။



၆။ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ ဖျားနာခြင်းမျိုးသည် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်
နိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက် ရှိသူများ
ကိုယ်အပူချိန် မြင့်စွာ
ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်ခဲ့
လျှင် အထူး သတိ
ပြုသင့်ပါသည်။



၇။ ညွှန်ကြားထားသော အတက်ရောက်ကု ဆေးများကို တိကျ
မှန်ကန်စွာ မသောက်လျှင် တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်ပါသည်။

မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ လျှော့ခြင်း၊
ရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ဘဲ ညွှန်ကြားထား
သည့်အတိုင်း တိကျ မှန်ကန်စွာ
သောက်ရပါမည်။





အတက်ကျသည့်အချိန်အထိ လူနာ၏အနားတွင်သာ နေပါ။ လူနာအား အနားယူစေပါ။



လူနာသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တစ်စုံတစ်ခု ရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျ ဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီး စည်းပေးပါ။

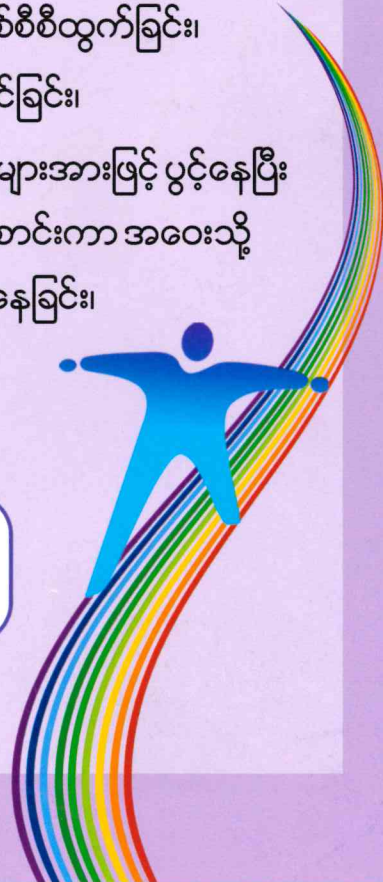
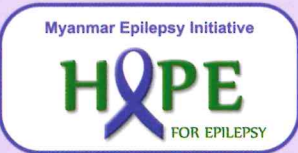


အတက်ရောဂါ
ကကွယ်တုသဖို့
မျှော်မှန်းချက်ထားလို့
ကြိုးပမ်းစို့

ရောဂါလက္ခဏာများ



- သတိမေ့မြောကာ တက်သွားခြင်း၊
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး (သို့) တစ်ခြမ်းအကြောဆွဲခြင်း၊
- ပါးစပ်မှ အမြှုပ်တစ်စီစီထွက်ခြင်း၊
- ဆီး၊ ဝမ်း မထိမ်းနိုင်ခြင်း၊
- မျက်လုံးသည် အများအားဖြင့် ပွင့်နေပြီး တစ်ဖက်သို့ စွေစောင်းကာ အဝေးသို့ ကြည့်သကဲ့သို့ ရှိနေခြင်း၊



သင်္သိထားစရာ အတက်ရောဂါ

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စစ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက် မူမမှန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂၄ နာရီခြား၍ အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ်နှင့် အထက် တက်လျှင် အတက်ရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။



အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါဝိပဲချက် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
December, 2017



တက်နေသော လူနာအား အရေးပေါ် ပြုစုကုသခြင်း

၁ အထိတ်တလန့် မဖြစ်ပါစေနှင့်။



၂ လူနာအား အန္တရာယ် မကျရောက်နိုင်
သည့် နေရာတွင် လဲလျောင်းထားပါ။



၃ လူနာအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့်
အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



၄ အဝတ်စခေါက်တစ်ခုကို လူနာ၏
ဦးခေါင်းအောက်တွင် ထားပေးပါ။



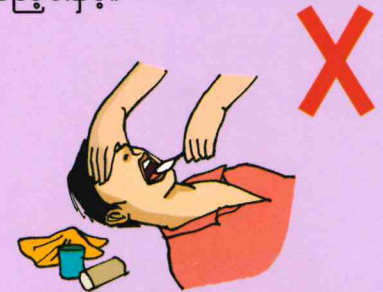
၅ အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက
ဖြေလျှော့ပေးပါ။



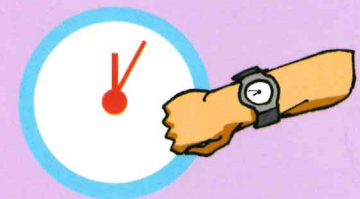
၆ တက်နေသော လူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့်။



၇ လူနာ၏ ပါးစပ်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမျှ
မထည့်ပါနှင့်။



၈ အတက်ကြာမြင့်သည့် အချိန်ကို
မှတ်သားထားပါ။



၉ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့်
အဆင်ပြေရာဘက်သို့ ဘေးစောင်း အနေ
အထား လှည့်ပေးပါ။



ကလေး နှင့် အတက်ရောက်သူ

အတက်ရောက်သူက ကလေးငယ်များစုမှာ ပုံမှန် ဉာဏ်ရည် ရှိကြပြီး အတန်းပညာကို ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။



အတက် ရောက်သူ ဆေးများကို ပုံမှန် သောက်ခြင်းဖြင့် ထပ်မံမတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။



ဆေးဖြင့် မထိန်းနိုင်ဘဲ အကြိမ်များစွာ တက် ပါက ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ် လပ်၍ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပြီး ဉာဏ်ရည် ထိုင်း မှိုင်းနိုင်ပါသည်။



အသက် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်သော အားကစားနှင့် အခြား အပန်းဖြေသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။



ရေကူး ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြု အမူများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။



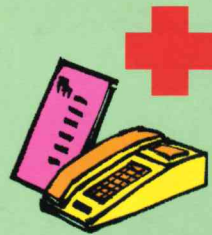
တီဗွီဂိမ်းအလွန်အကျွံကစားခြင်းနှင့် အိပ်ရေးပျက် ခံခြင်းတို့သည် တက် ခြင်းကိုလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သဖြင့်ရှောင် ကြဉ် ရပါမည်။

မိဘ၊ ဆရာများ အသုံးပြုရန်



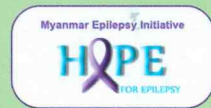
အတက် ရောက်သူက ကလေးငယ် များအား ပုံမှန် ဆေးကုသမှု ခံယူစေ ပြီး မိဘများအနေဖြင့် ကျောင်းထား ပေးသင့်ပါသည်။

မိဘများက မိမိ သားသမီး၏ အခြေ အနေမှန်များကို ဆရာ၊ ဆရာမများ အား ပြောပြ ထားရပါမည်။



ဆရာ ဆရာမများကလည်း အတက်ရောက် အကြောင်းနှင့် ရှေးဦး သူနာ ပြုစုနည်းများ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ အား သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အတက် ရောက်သူက ကလေးငယ် များအားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်အတန်းဖော်များ နှင့်အတူ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ တွင် အတူတကွလက်တွဲဆောင်ရွက် စေရန် လိုအပ်ပါသည်။



အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးများအတွက် အတက်ရောက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

အတက်ရောက်သည် ကုသ၍ ရသော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ မဟုတ်ပါ။



အတက်ရောက်သူများ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင် နိုင်ပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံအတက်ရောက်စီမံချက်
December, 2016



အတက်ရောက်ဆိုသည်မှာ

၂၄ နာရီခြား၍ အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ အနည်းဆုံး (၂) ကြိမ် နှင့် အထက် တက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက် မူမမှန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



အတက်ရောက်သည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များပါသည်။

အချို့လူများတွင် စက္ကန့် (သို့) မိနစ် အနည်းငယ်သာ တက်ပြီး အလိုအလျောက်ပင် အတက် ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်ရောက်လေ့ ရှိသည်။ အချို့တွင် အတက်ကျချိန်၌ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



အမျိုးသမီးများ နှင့် အတက်ရောက်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ပိစားခြင်း နှင့် အတက်ရောက်



အတက် ရောက်ရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် သာမန် အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ အိမ်ထောင်ပြုနိုင်ပါသည်။ တိကျမှန်ကန်သော ဆေးကုသမှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသော ကလေးများကို မွေးဖွားနိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက်ရှိသူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သားသမီးယူချင်လျှင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဝန်ရလာလျှင် ဖြစ်စေ၊ တတ်သိနားလည်သော ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသော မူလသောက်လက်စ အတက်ရောက်ကု ဆေးများကို ဆက်၍ သောက်သင့်ပါသည်။ မိမိ သဘောဖြင့် မရပ်သင့်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတက်ရောက်ကို မထိန်းထားနိုင်ပါက ကလေး ပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လမစေ့ဘဲ ကလေးမီးဖွားခြင်း၊ ကလေး အသေမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း နှင့် အတက်ရောက်



အတက်ရောက်ကုဆေးများဖြင့် ကုသမှု ခံယူနေသော နို့တိုက်မိခင်သည် မိမိ၏ ရင်သွေးအား နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ပါသည်။ အတက်ကျဆေး သောက်နေသော မိခင်၏ နို့ရည်သည် နို့စို့ကလေးအတွက် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။



အတက် ရောက်ရှိသော နို့တိုက်မိခင်သည် ကလေးအား ပြုစုစဉ် တက်ပါက မလိုလား အပ်သော အန္တရာယ်များရှိနိုင်သောကြောင့် သောက်လက်စ အတက် ရောက်ကုဆေးများကို ပုံမှန် သောက်ရပါမည်။

ဓမ္မတာ နှင့် အတက်ရောက်

ဓမ္မတာလာချိန်ဝန်းကျင်တွင် သာမန်ထက် ပို၍ တက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထိုအချိန်များတွင် တက်ပါက သုံးလ အတွင်းတက်ခဲ့သောအကြိမ်အရေအတွက်၊ တက်သည့် အချိန်နှင့် ကြာချိန်တို့ကို မှတ်စုဖြင့်မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်၍ အတက်ရောက်ကုဆေးပမာဏကို ချိန်၍ သောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။



သန္ဓေစားခြင်း



အချို့ အတက် ရောက်ကု ဆေးများသည် သန္ဓေစားသောက်ဆေး၏ဆေးအစွမ်းကို ကျဆင်း စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်တော်သော သန္ဓေစားသည့် နည်းလမ်းများကို ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။