



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး ကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ
အတတ်ရောဂါ



အတက်ရောဂါ အကြောင်း ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း အတက်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်များ

- အတက်ရောဂါရှိသူသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ် အလွန်ပင်ပန်းလာလျှင် တက်ချင် သလို ခံစားရလျှင် ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းအစရှိသော အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် တက်ခဲ့ပါက မီးဘေးအန္တရာယ် ရှိသောကြောင့် အဖော်ရှိမှသာ မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်သင့်သည်။
- ဓားများ၊ ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများ၊ ရေနွေးအိုးများကို သတိပြု၍ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုင်၍သာ အလုပ်လုပ်သင့်ပါသည်။



အတက်ရောက်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

- ရေချိုးနေစဉ် ရေချိုးခန်း တံခါးကို ဂျက်ချမထားသင့်ပါ။ ရေတိုင်ကီ၊ ရေချိုးကန်များအတွင်း ရေစိမ်၍ မချိုးသင့်ပါ။
- အမြင့် မတက်သင့်ပါ။
- အိပ်ချိန် ပုံမှန်ဖြစ်ရပါမည်။ အိပ်ရေးမပျက်စေရပါ။
- မိမိအား တက်အောင်လှုံ့ဆော်လေ့ရှိသော အခြေအနေများကို သတိပြုပြီး ရှောင်ကြည်ပါ။
- ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက် မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့်မိမိ ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။



အတက်ရောဂါ အကြောင်း ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း အယူလွဲများ နှင့် အချက်အလက်မှန် များ

အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>အတက်ရောဂါသည်</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်း၊ ပြုစားခံရခြင်း၊ ပရောဂကြောင့် ဖြစ်သည်။ ➤ ဘုရားသခင်မှ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ 	<p>အတက်ရောဂါသည်</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ မှုမမှန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါလက္ခဏာ စု ဖြစ်သည်။ ✓ အတက်ရောဂါသည် ရေရှည်ဆေးကုသမှု ခံယူရ သောဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ အတက်ရောဂါသည် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ➤ အတက်ရောဂါရှိသူ၏ တံတွေး၊ သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အရည်များမှ ရောဂါကူးစက်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ အတက်ရောဂါရှိသူ ၏ တံတွေး၊ သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သော အရည်များမှ မကူးစက်နိုင်ပါ။



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါသည် ဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းသော ရောဂါဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါသည် လူ ၂၀၀ တွင် ၁ ယောက် ဖြစ်တတ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း အသက်အရွယ် မရွေး လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံ မရွေး ဖြစ်တတ် သည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါသည် ကလေးများတွင်သာဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါသည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။ ကလေးဦးနှောက်သည် မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ ပြန့်နှံ့ခြင်းကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု နည်းသောကြောင့် ပိုဖြစ်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးလာသည်နှင့် အမျှ မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ အဖြစ် နည်းလာသည်။</p> <p>✓ သို့ရာတွင် သက်ကြီးပိုင်းတွင် ဖြစ်တတ်သော တက်ခြင်းသည် ဦးနှောက် ကျုံ့ခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြောများနှင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းနှင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်များ ယိုယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါရှိသူအားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့်တက်ခြင်း ဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းအားလုံးကို သေချာမသိသေးသော်လည်း အတက်ရောဂါရှိသူအားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။</p> <p>✓ အချို့သည် မိခင်ဝမ်းအတွင်း သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက် ကောင်းမွန်စွာ မဖွံ့ဖြိုးခြင်းကြောင့် မွေးရာပါ ဦးနှောက်ချို့ယွင်းခြင်း၊ မွေးဖွားချိန် တွင် ညှပ်ဆွဲခြင်း၊ မွေးချိန်ကြာခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်စေသောရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါ ရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမှီ ခြင်း၊ထုံထိုင်း ခြင်း တို့ကြောင့် စာသင်၍မရနိုင် ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါရှိသူ အများစုသည် ပုံမှန် ဉာဏ်ရည်ရှိကြပြီး ပုံမှန်အတန်းပညာကို ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် မကြာခဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တက်မှသာ ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ပံ့ပိုးနိုင်သည့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြီး ဉာဏ်ရည်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါသည် ရူးသွပ်သောစိတ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် ရူးသွပ်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။</p> <p>✓ အချို့အတက် ရောဂါ (ဥပမာ သတိလွတ်၍ ခန္ဓာကိုယ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းတက်ခြင်း) များတွင် မတက် ခင်နှင့် တက်နေချိန်တွင် ခဏတာ ငေးငိုင်းသွား ခြင်း၊ တစ်ခုခုကို မြင်ဖူးသလို ဖြစ်ခြင်း၊ အသံတစ်ခုခုကို ကြားနေခြင်း၊ ဦးနှောက်၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် အလိုအလျောက် ပါးစပ်က တစ်ခုခုကိုဝါးနေသလိုဖြစ်ခြင်း၊ လက်အချင်း ချင်းပွတ်နေခြင်း၊ ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်သွား တတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ်ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟုထင်ရတတ်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါသည် ကုသ၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါရှိသူများ၏ ၇၀% မှ ၈၀%သည် အတက်ရောဂါကုသဆေးများကို ပုံမှန် စွဲသောက်ခြင်းအားဖြင့် လုံးဝမတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</p> <p>✓ အတက်ရောဂါကုဆေးများကို ပုံမှန်စွဲသောက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းကို ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်သော အခြေအနေများ (ဥပမာ-အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း)ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ တက်နေသောလူနာ တစ်ဦး အလျင်အမြန်အတက် ကျစေရန် လူနာ၏လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ လူနာကို ကြက်သွန်နီ (သို့မဟုတ်) ဖိနပ်ကိုရှူစေခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။</p>	<p>✓ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းများမှာ လုံးဝမှားယွင်းသော ကုထုံးများဖြစ်ပါသည်။ အတက်ရောဂါ ကုသဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ သုံးစွဲခြင်းဖြင့်သာ ကုသနိုင်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါရှိသူများသည် လူမှုရေးကိစ္စများ၊ အားကစားနှင့် အခြားအပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် မပါဝင်နိုင်ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါကုသဆေးနှင့် မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်သော သူများသည် လူမှုရေးကိစ္စများ၊ အားကစားနှင့် အခြားအပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။</p> <p>✓ သို့သော် ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း၊ လေထီးခုန်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူများကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။</p> <p>✓ ဆေးနှင့် မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်သည့် အချိန်တွင် ရေကူးလိုလျှင်လည်း ရေကူးကျွမ်းကျင်သူ အဖော်တစ်ဦးပါမှသာ ကူးသင့်ပါသည်။</p>



အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ အတက်ရောဂါ ရှိသူ အမျိုးသမီး များ သည် အိမ်ထောင်မပြု သင့်ပါ။ ➤ ကလေးမယူ သင့်ပါ။ ➤ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ပါက အတက် ရောဂါ ပျောက်ကင်း နိုင်ပါသည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောဂါရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် သာမန်အမျိုးသမီးများ ကဲ့သို့ပင် အိမ်ထောင်ပြု နိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ကျန်းမာသော ကလေးကို မွေးဖွားနိုင်သည်။ ✓ သို့သော် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ် အတက်ရောဂါကို ထိန်းမထားနိုင်ပါ က ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွား ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံသော ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ✓ ထို့ကြောင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မူလ သောက်လက်စ အတက်ရောဂါကုသ ဆေးများကို ဆက်လက်သောက် သင့်သည်။ မိမိသဘော ဖြင့် မရပ်သင့်ပါ။ ✓ အတက်ရောဂါကုသဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ကိုယ်လက်အင်္ဂါမစုံသော ကလေးမွေးဖွားခြင်းကို ဖောလစ် အက် ဆစ် (Folic Acid) တစ်နေ့တစ်လုံး ထည့် သောက်ခြင်းဖြင့်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။



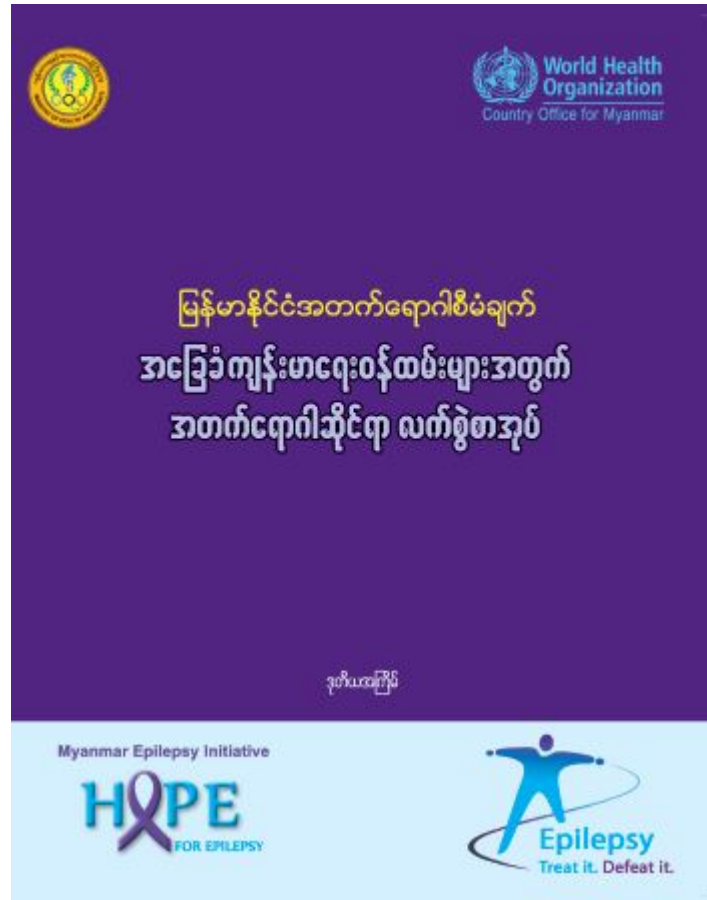
အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<p>➤ အတက်ရောဂါ ရှိသူများကို အလုပ်မခန့် သင့်ပါ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောဂါရှိသူများသည် အခြားသူများ နည်းတူ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရန် အားပေးသင့်သည်။ ✓ သို့သော် လုပ်ငန်းခွင်တွင် တက်ပါက မိမိနှင့် လူအများ၏ အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် သောအလုပ်များ ဥပမာ ဘတ်စ်ကားမောင်းခြင်း၊ လေယာဉ်မောင်းခြင်း၊ စသည့်အလုပ်များ၊ မီးနား ရေနားနှင့် အမြင့်နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော စက်ယန္တရား ကြီးများ၊ စက်တပ် ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ် ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။ ✓ ဆေးသောက်ရန်ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက လုပ်ငန်းခွင် တွင် တက်နိုင်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထိခိုက်ကာ လူအများ အထင်အမြင်သေး နိုင်သော ကြောင့်လည်း ဆေးမှန်မှန်သောက်၍ လုပ်ကိုင်သင့်ပါသည်။ ✓ ပုံမှန်ထက် ကြာမြင့်စွာ မနားမနေ အလုပ်လုပ် ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း တို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိ သောဘဝ ကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။



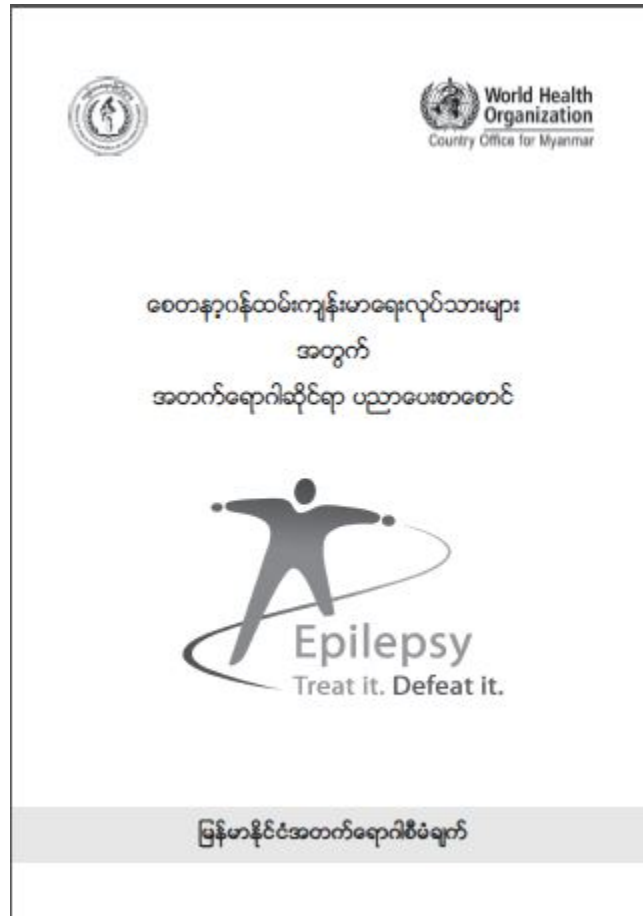
ဘယ်သူတွေက ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်သလဲ ???



အတက်ရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် လက်စွဲစာအုပ်များ



အတက်ရောဂါနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် လက်စွဲစာအုပ်များ



အတက်ရောဂါဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ

၀။ အတက်ရောဂါ ရှိသူများသည် အတက်ရောဂါတုံ့ထိခံစားမှုများဖြင့် တက်ခြင်းကို ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းမထားနိုင်လျှင် အသက်အန္တရာယ် နှိမ်နင်းရသဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များကို သတိထားဆောင်ရွက်ရပါမည်။

- အမြင့် တက်ခြင်း 
- မီးအသုံးပြုစေသော ချက်ပြုတ်ခြင်းများ၊ ဓနုဓမ္မဆိုင်ရာများနှင့် ဖွန်ထက်သောပစ္စည်းများကို သတိပြု ကိုင်တွယ် သုံးစွဲရပါမည်။ 
- အခက် မပါဘဲ မြင်း၊ ချောင်း အင်အိုင်၊ ချောင်းများ၊ အနီတွင် အလုပ် လုပ်ခြင်း၊ ဓနုဓမ္မ ဓနုဓမ္မခြင်းများ။ 
- စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးခြင်း၊ ကား မောင်းခြင်း။ 
- စက်ယန္တရားများနှင့် ဆိုင်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်း။ 

မှားယွင်းသော X အယူအဆများ 

- X တက်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်ခြင်းသည် မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်လူနာသည် ပညာနိမ့်ဆက်များ၊ သိုက်ဆက်များမှ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာကို ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်သည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါသည်တစ်ဦး အိမ်တွင်ရှိခြင်းသည် မိသားစု အတွက် အရက်တက် အကျိုးနည်းဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မရှိခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်းတို့ကြောင့် စာသင်၍ မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X အတက်ရောဂါဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများသည် မည်သည့် အခါမျှ သားသမီး မရနိုင်ဟု ယူဆခြင်း။
- X တက်နေသောလူနာအား အလုပ်အမြန် အတက်ကျစေရန် အတွက် လူနာ၏ လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ ကြက်သွန်နီကို ချွတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဟု ယူဆခြင်း။

**ဘန္တရယ်ကင်းဝေး
အတက်ရောဂါသား**





မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ ဝိသုဒ္ဓါန်
December, 2017







အတက်ရောဂါဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ

၀၀ အတက်ကျသည်အချိန်အထိ လူနာ၏ အနားတွင်သာ နေပါ။ လူနာအား အနားယူစေပါ။

၀၀ လူနာသည် ထိခိုက်အော်ရာ တစ်စုံတစ်ခု ရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျ ဆေးထည့်ပြီး ပတ်တီ၊ ဧည့်ဆေးပါ။

အတက်ရောဂါ ကာကွယ်ကုသမှု ငွေ့မှန်းချက်ထားလို့ ဖြိုးပမ်းစို့

ရောဂါလက္ခဏာများ

- သတိမေ့မြောက်ကာ တက်သွားခြင်း။
- ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး (သို့) တစ်ခြမ်း အကြောဆွဲခြင်း။
- ပါးစပ်မှ အမြှုပ်တစ်စီစီထွက်ခြင်း။
- ခေါ်၊ ဝမ်း မထိမ်းနိုင်ခြင်း။
- မျက်လုံးသည် အများအားဖြင့် ပွင့်နေပြီး တစ်ဖက်သို့ စွေစောင်းကာ အဝေးသို့ ကြည့်သကဲ့သို့ ရှိနေခြင်း။

Myanmar Epilepsy Initiative
HOPE
FOR EPILEPSY

သင်သိထားစရာ အတက်ရောဂါ

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

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

အတက်ရောဂါသည် စိတ်ရောဂါမဟုတ်ပါ။ ဦးနှောက်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါစီမံချက် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့်အားကစားစာတမ်းကြီးဌာန၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
December, 2017



အတက်ရောဂါဆိုင်ရာ လက်ကမ်းစာစောင်များ

ကလေး နှင့် အတက်ရောဂါ

အတက်ရောဂါရှိသူ ကလေးငယ်အများစုမှာ ပုံမှန် ဉာဏ်မည် စိုက်ပျိုး အတန်အညာကို ထောင်ဖူး နိုင်ပါသည်။

အတက် ရောဂါကို ဆေးများကို ပုံမှန် မသောက်ခြင်းဖြင့် ထပ်မံတက်ရောင် ထိခံစား နိုင်ပါသည်။

ဆေးဖြင့် မထိန်းနိုင်ဘဲ အကြိမ်များစွာ တက် ပါက ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ် လပ်၍ ဦးနှောက်ထိခိုက်ပြီး ဉာဏ်မည် တိုင်း ပျက် နိုင်ပါသည်။

အတက် အန္တရာယ် မရှိစေနိုင်သော အားကစားနှင့် အခြား အပန်းဖြေသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြုလုပ် နိုင်ပါသည်။

မိဘ၊ သမားပျား အားကစား

အတက် ရောဂါရှိသော ကလေးငယ် များအား ပုံမှန် ဆေးကုသမှု ခံယူစေ ပြီး မိဘများ အနေဖြင့် ကျောင်းထား ပေးသင့်ပါသည်။


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

ဆရာ ဆရာမများကလည်း အတက်ရောဂါ အကြောင်းနှင့် ဓမ္မဦး သူနာ ပြုစုနည်းများ၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ အား သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။


အတက် ရောဂါရှိသော ကလေးငယ် များအား ဝယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် အတန်အတင့်များ နှင့်အတူ ကျောင်းတွင်းလှုပ်ရှားမှုများ တွင် အတူတကွ လက်တွဲဆောင်ရွက် စေရန် လိုအပ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးများအတွက် အတက်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ


အတက်ရောဂါသည် ကုသ၍ ရသော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။ ကျားစက်တတ်သော ရောဂါ မဟုတ်ပါ။





ရေကူး ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြု အမူများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါသည်။




တီဗွီ၊ အလှူအတန်းစားခြင်းနှင့် အိမ်ရှေ့မှတ် မိနင်း တို့သည် တက် မြင်းကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သဖြင့် ရှောင် ကြဉ် ရပါမည်။







အတက်ရောဂါရှိသူများ စနစ်တကျ ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင် နိုင်ပါသည်။



မြန်မာနိုင်ငံ အတက်ရောဂါ ဝိပဇာန်

