


# ကျီးပေါင်းရောဂါအား ကာကွယ်ခြင်း။

ကျီးပေါင်းရောဂါ သည် အဖြစ်အများဆုံးသော အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းအမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်သည်။


ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် စောစီးစွာကုသခြင်း သည် ကျီးပေါင်းရောဂါပိုမိုကြီးထွားလာခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်အတွက် အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။

လာမည့်ဆယ်စုနှစ်များအတွင်း ကမ္ဘာတွင် ဒူးအစားထိုးခွဲစိတ်မှု လိုအပ်ချက်မှာ မြင့်တက်လာနေပြီး၊ အချို့နိုင်ငံများတွင် 900% အထိတိုးလာမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။



အချို့သောလူများအတွက် ကျီးပေါင်းရောဂါသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုဆိုးလာသောကြောင့် ရောဂါလက္ခဏာများစတင်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် အကူအညီရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်တွင် ကျီးပေါင်းရောင်ရမ်းခြင်းရှိပြီးသားဆိုလျှင်ပင် ပိုမိုဆိုးလာခြင်းကို ရပ်တန့်ရန်နှင့် သင်၏ဘဝနေထိုင်မှုကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အဆင့်များရှိပါသည်။



ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ၊ တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ လဲကျနိုင်ခြေ တို့ကို လျော့နည်းစေပြီး၊ ခွဲစိတ်ကုသရန်လိုအပ်မှုကိုလည်း ကာကွယ်တားဆီးသို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။



## ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင်စေသော အန္တရာယ်အချက်များ

- ယခင်အဆစ်ဒဏ်ရာရှိမှုခြင်း- အသက်အရွယ်မရွေး (ကလေး သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သူများအပါအဝင်) ၊
- ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်များခြင်း/အဝလွန်ခြင်း- (အထူးသဖြင့် တင်ပါးဆုံနှင့် ဒူးကဲ့သို့ ကိုယ်အလေးချိန်များသော အဆစ်များ) ကို တင်းမာစေပြီး အဆစ်ရောင်ရမ်းခြင်းကို ပိုဆိုးစေသည်
- အသက်အရွယ်- အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကျီးပေါင်းဖြစ်နိုင်ခြေ တိုးလာပါသည်။
- အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း- ကျီးပေါင်းရောဂါသည် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပိုအဖြစ်များပါသည်။
- မိသားစု မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း- ကျီးပေါင်းရောဂါသည် မိသားစုများအတွင်း လည်ပတ်နေတတ်သော်လည်း လေ့လာမှုများတွင်မူ ဖြစ်နိုင်ချေရှိမျိုးရိုးဗီဇအား မဖော်ထုတ်နိုင်သေးပါ။


ပြုပြင်နိုင်သောအရာများမှာအဆစ်ဒဏ်ရာနှင့်အဝလွန်ခြင်း တို့ဖြစ်သည်။



## အဆစ်ဒဏ်ရာ

အဆစ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ခွဲစိတ်မှုလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ၊ လေ့ကျင့်ခန်းကုထုံး (နှင့် အသိပညာပေးခြင်း) ပါဝင်သော ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကုသမှုသည် ကုသမှု၏ပထမဆုံးအဆင့် ဖြစ်သင့်သည်။

ဒဏ်ရာရပြီးနောက် အကြံပြုထားသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်နှင့် အဆစ်တစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို သန်မာစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် အလုပ် သို့မဟုတ် အပန်းဖြေမှုနှင့်ဆိုင်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို တိုးမြှင့်ရန် ခက်ခဲနေပါက ပိုမိုလွယ်ကူသက်သာစေမည့် သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းအား အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



## ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်း။

ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်းသည် သင့်အဆစ်များပေါ်တွင် တင်းမာမှုကို ပိုတိုးစေခြင်း၊ အဆစ်များရောင်ရမ်းမှုတိုးလာခြင်းဖြင့် ကျီးပေါင်းဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို မြင့်စေပါသည်။ သင့်လျော်ပါက၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ကျီးပေါင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပြီး၊ ကျီးပေါင်း ရှိပြီးသားသူများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါသည်။


၅ ကီလိုသို့မဟုတ် ၅ ရာခိုင်နှုန်း = ၉၀ ရာခိုင်နှုန်း နှစ်အကြာတွင် ဒူးခွဲစိတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသည်။



**အဆစ်ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ခြင်း။**

တစ်ဦးချင်းသီးသန့်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ ၎င်းသည် ဒူးဆစ်ဒဏ်ရာဖြစ်နိုင်ခြေကို ၅၀% အထိ လျော့ချနိုင်ပြီး ကျီးပေါင်းရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

အားကစားများစွာလုပ်ဖြစ်ပြီးဆိုပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် မည်သို့ကာကွယ်ရမည်နည်းဆိုသည့် အကြံပြုချက်နှင့် သင့်တော်သည့် အားကစားနည်းအလိုက် ကြံ့ခိုင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ အကြောင်းအကြံပြုရန် အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။




**World PT Day 2022**  
8 SEPTEMBER