

ကျီးပေါင်းရောဂါ : မှန်ကန်သောအချက်အလက် သို့ ယုံတမ်းပြောစကားများ



ယုံတမ်းပြောစကားများ

ကျီးပေါင်းရောဂါသည် အသက်အရွယ်အိုမင်းသူများတွင်သာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 ကျီးပေါင်းရောဂါသည်အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍အဖြစ်များသော်လည်း ၎င်းသည် အသက်နှစ်ဆယ်နှင့် သုံးဆယ်အတွင်း လူများကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ လူငယ်နှင့် လူလတ်ပိုင်း (၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ) များတွင်လည်း အဆစ်ဒဏ်ရာရရှိဖူးပါက ထိုအချိန်မှစ၍ ၁၀ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်အတွင်း ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည်။
 ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့သည် ကျီးပေါင်းရောဂါဖြင့် ပိုမိုကြာရှည်စွာ နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် မသန်စွမ်းမှုကို ပိုဖြစ်စေနိုင်သလို လူမှုနေထိုင်မှုအရည်အသွေးကိုလည်း ကျဆင်းစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆစ်ဒဏ်ရာရရှိဖူးသောလူငယ်များအား ကျီးပေါင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ တိုးလာမှုကို မည်ကဲ့သို့ လျော့ချရမည်ဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။



ယုံတမ်းပြောစကားများ

ကျီးပေါင်းရောဂါကိုစစ်ဆေးရန်အတွက် ဓာတ်မှန် သို့မဟုတ် သံလိုက်ဓာတ်မှန် လိုအပ်တယ်။

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 ကျီးပေါင်းရောဂါလက္ခဏာများ (နာကျင်မှုအပါအဝင်) နှင့် ဓာတ်မှန် သို့မဟုတ် သံလိုက်ဓာတ်မှန်များတွင်တွေ့ရသော ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာအဆစ်ပြောင်းလဲမှုများကြား တွင် တိကျခိုင်မာသော သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ အချက်အလက်အားဖြင့် အချို့သူတို့၏ ဓာတ်မှန်များသည် အဆစ်အမြစ်ပြောင်းလဲမှုများစွာကို ပြသနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့မှာမူ နာကျင်မှုအနည်းငယ်ကိုသာ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စကင်နိဖတ်ခြင်းတစ်ခုတည်းမရှိရသော အချက်အလက်များကို မှီခိုနေရခြင်းသည် အကူအညီမဖြစ်နိုင်ပါ။ အဆစ်နာခြင်း၏ အခြားအကြောင်းရင်းများကို ဆရာဝန်မှ ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက်လိုအပ်မှုသာ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း၊ စကင်နစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် သွေးစစ်ခြင်းတို့ကို လိုအပ်ပါသည်။



ယုံတမ်းပြောစကားများ

ပိုမိုနာကျင်မှု = ပိုမိုပျက်စီးယိုယွင်းနေခြင်း

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 နာကျင်မှုကိုခံစားရခြင်းသည် ရှုပ်ထွေးပြီး အဆစ်ဖွဲ့စည်းပုံပြောင်းလဲမှုများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ နာကျင်မှု ပိုများခြင်းသည် အဆစ်အတွင်း ဖွဲ့စည်းပုံအပြောင်းအလဲများ ပိုမိုများပြားနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ။
 နာကျင်ခြင်းခံစားချက်သည် စိတ်ခံစားမှု၊ စိတ်အခြေအနေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ အိပ်ရေးပျက်မှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုနှင့် မှုန် နှင့် ရောင်ရမ်းမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ယုံတမ်းပြောစကားများ

ဘာပဲလုပ်လုပ် ငါ့ရဲ့ကျီးပေါင်းအခြေအနေက ပိုဆိုးလာမှာပါ။

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 ကျီးပေါင်းနှင့်ဆက်စပ်သော နာကျင်မှုတို့ကို သက်သာစေရန်အတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သန်မာစေခြင်း နှင့် ဟန်ချက်ထိန်းလေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့သော အပြုသဘောဆောင်သည့် တက်ကြွစေသည့်အရာများစွာရှိပါသည်။ လူသုံးပုံတစ်ပုံခန့်သာလျှင် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး အချို့မှာမူ နာကျင်မှုနှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်မှုများ တိုးလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အများစုမှာ ၎င်းတို့ခံစားနေရသော နာကျင်မှုအခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာခြင်း စသဖြင့် အချိန်ကာလတိုရှိမည်ဖြစ်သော်လည်း အမြဲတစေဆိုးရွားနေလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သင့်၏အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်သည် မည်သို့တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာနေထိုင်ရမည်ကို သင့်အား လမ်းညွှန်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



ယုံတမ်းပြောစကားများ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက အဆစ်တွေကို ပိုပြီးပျက်စီးစေလိမ့်မယ်။

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 ဆန့်ကျင်ဘက်က အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုများသည် ဘေးကင်းပြီး ကျီးပေါင်းကို အကောင်းဆုံး ခုခံကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အဆစ်များကို ချောမွေ့စေပြီး ခိုင်မာစေပါသည်။ လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏ နာကျင်နေသော အဆစ်များ ပိုမိုဆိုးရွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ အဆစ်များကိုအသုံးပြုခြင်းအား ရှောင်တတ်ကြပါသည်။ သို့ပေမည် အဆစ်များအား မလှုပ်ရှားသောအခါ ပိုမိုတောင့်တင်းလာပြီး ကြက်သားများလည်း ပိုမိုအားနည်းလာတတ်ပါသည်။
 သင့်အတွက် မှန်ကန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ အကြောင်း အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ယုံတမ်းပြောစကားများ

OA is "wear and tear" or "bone on bone"

မှန်ကန်သောအချက်အလက်
 အချိန်နှင့်အမျှ အသုံးပြုလွန်သဖြင့် အဆစ်အမြစ်များပျက်စီးယိုယွင်းခြင်းလာခြင်းသည် ကျီးပေါင်းရောဂါကို မဖြစ်စေပါ။
 ကျီးပေါင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အဆစ်များအတွင်းရှိ အရိုးနုများ အလို့ငှာပျက်ပြန်လည်ပြုပြင်သည့်စနစ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။
 ကျီးပေါင်းရောဂါသည် မလွဲမရှောင်သာဖြစ်သည့် အရာမျိုးမဟုတ်သလို၊ လူတိုင်းသည် အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ကျီးပေါင်းဖြစ်မည်လည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း၊ အရိုးအဆစ်တစ်ဝိုက်ရှိ ကြွက်သားများကို သန်မာလာစေခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချခြင်းတို့သည် သင်၏ ကျီးပေါင်းရောဂါကို စီမံကုသရန်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာများဖြစ်ပါသည်။
 အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်ကို အကြံပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

World PT Day 2022
 8 SEPTEMBER