



World PT Day 2024

ခါးနာဝေဒနာ၊ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်



#1

ခါးနာခြင်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း၌ မသန်စွမ်းဖြစ်စေခြင်း၏ အဓိကဦးဆောင်နေသောအကြောင်းအရင်းဖြစ်ပါသည်။

လူဦးရေ ၆၁၉ သန်းသည် ၂၀၂၀ ခုနှစ်အတွင်း ခါးနာခြင်းကို ခံစားခဲ့ရပြီး ဤပမာဏသည် လူ ၁၃ ဦးလျှင် ၁ ဦး

ခါးနာဝေဒနာရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှဆိုလျှင် ၆၀% တိုးလာခြင်းဖြစ်သည်။



ခါးနာဝေဒနာ ခံစားရမည့် လူဦးရေသည် ၂၀၅၀ ခုနှစ်တွင် ၈၄၃ သန်းအထိ မြင့်တက်လာနိုင်ချေရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။



ခါးနာဝေဒနာသည် အဖြစ်များပါသည်။

အသက်အရွယ်မရွေး ခါးနာခြင်းကိုတွေ့ကြုံရနိုင်ပြီး ၊ လူတိုင်းနီးပါး ဘဝ၏တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွင်တော့ ခါးနာခြင်းကို ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ လူနည်းစုအတွက်သာလျှင် ခါးနာခြင်းသည် ၃ လထက်ပိုကြာပြီးနောက် နာတာရှည်ခါးနာဝေဒနာအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ခါးနာခြင်းကို မည်သည့်အရာက ဖြစ်စေသနည်း။

၉၀ ရာခိုင်နှုန်းသော ခါးနာခြင်းသည် သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ (ဥပမာ အဆစ်၊ ကြွက်သား၊ အရွတ် ၊ ခါးဆစ်ရိုးကြားရှိအရိုးနုပြား) တစ်စုံတစ်ရာချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဟု အတိအကျ မသက်မှတ်နိုင်သလို ၊ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် သေချာသည့် ရောဂါအခံတစ်ခုခု ရှိထားခြင်းကြောင့်ဟူ၍လည်း မသက်မှတ်နိုင်ပါ။

အကြောင်းအရင်းများစွာပေါင်းစပ်ပြီး ခါးနာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးဓာတ်မှန်များ (Xray သို့မဟုတ် သီလိုက်ဓာတ်မှန်ကဲ့သို့) ပင်လျှင် နာတာရှည်ခါးနာဝေဒနာအများစု ၏ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းအရင်းအတိအကျကို မသက်မှတ်နိုင်ပါ။ သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အကြံပြု အဆစ်ကုပညာရှင်မှ ရောဂါစမ်းစစ်မှုပြီးသည့် နှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန်လိုအပ်သော လူအနည်းငယ်ကို သက်မှတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



မည်သို့သော ကုသမှုများက ခါးနာခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သနည်း။

အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် ခါးနာဝေဒနာသက်သာစေရန် ကုသစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ပြီး သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော ကုထုံးကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ သင်ရရှိသော ကုထုံးတွင် အောက်ပါ ဖော်ပြချက်များ ပေါင်းစပ်ထားသည့်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



နာကျင်မှု သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းတို့ကို နားလည်သိရှိရန် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း



လုပ်ငန်းဆောင်တာကိစ္စများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အိပ်စက်ခြင်းတို့အတွက် အကြံပြုချက်များအပါအဝင် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနည်းလမ်းများပေးခြင်း



ကြက်သားအားမြှင့်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းဆောင်တာကိစ္စများ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်မှ ကြီးကြပ်ညွှန်ကြားသော လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ခြင်း



Non-steroidal anti-inflammatory ဆေးဝါးများ ကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့်အကိုင်အခံပျောက်ဆေးများ

သင်ခံစားနေရသော ခါးနာခြင်းအတွက် အကူအညီယူရမည့်အချိန်

ခါးနာခြင်းခံစားရသော လူအများစုသည် ကုသခြင်းမလုပ်ပဲ သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သောကုသခြင်းလောက်ဖြင့်သာ ပြန်လည်သက်သာသွားတတ်ပါသည်။ သို့သော် အောက်ပါအချက်များကြုံတွေ့ရပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အကြံပြုအဆစ်ကုပညာရှင်တို့နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

- နာကျင်မှုသည် ၂-၃ ပတ်ကာလ မလျော့သွားပဲ သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာခြင်း ၊ သို့မဟုတ် သင်၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ပဲ ရပ်ထားလိုက်ရခြင်း။
- သင်သည် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နေနိုင်သော်လည်း ၊ ရက်သတ္တပတ် ၆ ပတ် ကြာ နာကျင်မှုသည် ဆက်တိုက်ရှိနေခြင်း။

မည်သည့်အချိန်တွင် ခါးနာဝေဒနာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားရနိုင်သနည်း။

ဤ ရောဂါလက္ခဏာများသည် အလွန်ရှားပါးပါသည်။ သို့သော် အကယ်၍ သင်သည် ၎င်းတို့ထံမှတစ်ခုခုကို ကြုံတွေ့ခံစားရပါက ဆရာဝန်နှင့်ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

- ဆီး နှင့်/သို့မဟုတ် ဝမ်း လက္ခဏာများ၊ ဥပမာ ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စထိခိုက်ခြင်း ဥပမာ လိင်ဆက်ဆံစဉ် အထိအတွေ့ခံစားချက်မရှိခြင်း
- ခြေထောက်များ အားနည်း၍ အထိအတွေ့ခံစားချက်မဲ့ခြင်း(ထိကိုင်သည်ကို မသိခြင်း)
- ခါးနာခြင်းကြောင့် နေထိုင်မကောင်းခြင်း ဥပမာ အဖျားရှိခြင်း
- ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိသော အသက် ၅၀ ကျော် သင်သည် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကာ အကြောင်းရင်းခိုင်လုံမှုမရှိပဲ နာကျင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ချော်လဲခြင်း သို့မဟုတ် မတော်တဆမထုတစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ခြင်း တို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ဖူးပါကလည်း ကျန်းမာရေးဆေးစစ်မှု ဖွဲ့စည်းရယူသင့်ပါသည်။

အကူအညီ ဘာကြောင့် ရယူသင့်သလဲ။

နာတာရှည် ခါးနာခြင်းသည် သင့်ဘဝနေထိုင်မှုအရည်အသွေးကို သိသိသာသာ ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အခြားသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်သွယ်ထွေးနေနိုင်ပါသည်။ ခါးနာခြင်းကြာရှည်လေ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း အကန့်အသက်တို့ များလာလေလေ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အကူအညီရယူခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကိုသက်သာစေနိုင်ပြီး လုပ်ဆောင်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အကြံပြုအဆစ်ကုထုံးကြောင့် ကောင်းကျိုးရရှိသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများစွာရှိသည့် အထဲမှ ခါးနာခြင်းသည် ကောင်းကျိုးအများဆုံး ရရှိသော အခြေအနေတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လူပေါင်းများစွာ သက်သာကြပါသည်။



World Physiotherapy

#WorldPTDay
စက်တင်ဘာလ ၈ ရက်
www.world.physio/wptday