



World PT Day 2024

ယုံတမ်းစကား နှင့်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် :



ယုံတမ်းစကား : ခါးနာလိုက်တာ အလွန်ပဲ။ ကျွန်တော်ခါးမှာ ပြင်းထန်တဲ့ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုတစ်ခုခုရှိနေပြီဖြစ်ရမည်။

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ခါးနာခြင်းသည် ကြောက်စရာကောင်းသော်လည်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်းထန်သော တစ်ရှူးအသားစများ ပျက်စီးခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်စေခြင်း တို့ဖြစ်နိုင်ချေမှာ အလွန်နည်းပါးပြီး အများစုသည် ကောင်းမွန်သက်သာလာနိုင်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ခါးနာတာ သက်သာဖို့ဆို အိပ်ယာမှာ လှဲနေပြီး အနားယူသင့်တယ်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ဒဏ်ရာရပြီးနောက် ချက်ချင်း ဒဏ်ရာကိုပိုမိုဆိုးရွားစေမည့် လှုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် နာကျင်မှုကိုလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းနှင့် လှုပ်နေကျ အလုပ်များကို ပြေးပြေးမှန်မှန် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ပြန်လည်သက်သာစေရန်အတွက် အရေးကြီးပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော်ခါး ဘာဖြစ်နေတာလဲ သိရဖို့ ဓာတ်မှန်ရိုက်ဖို့လိုနေပြီ။

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ဓာတ်မှန်များသည် ခါးနာခြင်းဖြစ်ရသည်အကြောင်းအရင်းအတိအကျကို ပြသနိုင်ခြင်းမှာ နည်းပါးပါသည်။ ပုံမှန်ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုများဖြစ်သည့် ခါးဆစ်ရိုးကြားရှိအရိုးနှုတ်ပြားကျခြင်း ၊ ယိုယွင်းလာခြင်း နှင့် အဆစ်ရောင်ခြင်းတို့သည် အဖြစ်များ၍ လူအများစုတွင် (အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ) နာကျင်မှုမရှိတတ်သည်မှာလည်း သာမှန်ဖြစ်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အချိန်နဲ့ လုပ်ရတဲ့အချိန်ဆို နာတယ်။ အတာကြောင့် ကျွန်တော်လုပ်နေတာ ဘေးဖြစ်တော့မယ်နဲ့တူတယ်။

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရွေ့လျားသွားလာမှုတို့သည် ခါးကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပါသည်။ ကျောရိုးသည် သန်မာပြီး အန္တရာယ်ကင်းကင်း ရွေ့လျားသွားလာနိုင်စွမ်းနှင့် မတတ်ရပ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ ကျောရိုးကာကွယ်ရေး အထွေထွေသတိပေးချက်များသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်နေသည့်မျိုး မဟုတ်ပဲ ကြောက်လန့်ကာ (over protection) လိုသည်ထက်ပို၍ အကာကွယ်ယူမိခြင်း ကို ဖြစ်စေပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော်က ခါးကို ကိုးလိုက် ဆန့်လိုက်နဲ့ ဆိုတော့ ခါးတွေပျက်စီးကုန်တော့မှာပဲ

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ကျောရိုးဆစ်သည် တနေ့တာ ကျေးဇူး ဖို့ခြင်းတို့ကြောင့် မပျက်စီးနိုင်ပါ။ ကျောရိုးဆစ်၏အားကို မြှေးမြှေးခြင်း တိုးကာ အလေးမခြင်း ဖို့ခြင်းများကို မတူညီသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော် မတ်မတ်လေးထိုင်ဖို့လိုတယ် ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုးတဲ့ကိုယ်နေဟန်ထားက ခါးနာတာကိုဖြစ်စေတာမလို့

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ပြီးပြည့်စုံသော ကိုယ်နေဟန်ထားတစ်ခုခုဟု မရှိပါ။ တစ်နေ့တာအတွင်း အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်နေဟန်ထားများ ရှိခြင်းသည် သင်၏ကျောရိုးအတွက် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကိုယ်နေဟန်ထားများသည် သင့်အတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး အပန်းပြေစေရမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်နေဟန်ထားများ ကွဲပြားခြားနားကြခြင်းသည် သဘာဝသဘာဝဖြစ်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးပြင်းတွေသောက်လိုက်ရင်တော့ ကျွန်တော့်ခါးနာတာ မြန်မြန်သက်သာလာမှာပဲ

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများသည် မြန်မြန်သက်သာစေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အိုင်ဗျူပရိုဖင်ကဲ့သို့သော ရိုးရှင်းသည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများပင် လျင် လေ့ကျင့်ခန်းကဲ့သို့သော အခြားသက်တိတ်ချက်များနှင့် တွဲဖက်ကာ အသုံးပြုသင့်ပြီး အချိန်တိုအတိုင်းအတာတစ်ခုသာဖြစ်သင့်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ခါးမနာစေချင်ဘူး ခါးနာဝေဒနာဖြစ်တာကို ရှောင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဗဟိုချက်ထိန်းအားလေ့ကျင့်ခန်းတွေ (CORE EXERCISES) အများကြီးလုပ်ဖို့လိုတယ်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ခါးနာခြင်းဖြစ်စေသည်မှာ (weak core) ဗဟိုချက်အားနည်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ပါ။ သက်သေပြချက်တို့ အရ သီးသန့် core exercises လုပ်ခြင်းသည် အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်းများ (ဥပမာ နာကျင်ခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းခြင်းအတွက် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း)ထက်ပို၍ ထပ်ဆောင်းကောင်းကျိုးများပေးနိုင်မည်လည်းမဟုတ်ပါ။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော့် ကျောရိုးလွန်တော့ကြီး သူ့နေရာနဲ့သူ ပြန်ရောက်ဖို့လိုတယ်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ခါးနာခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ခုခု နေရာလဲပြီး နေရာမှန်သို့ပြန်ရောက်ရန်လိုအပ်သည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ။ သင့် ခါးရိုးသည် သန်မာပြီး နေရာလွန်စရာမရှိပါ။ ခါးရိုးဆစ်ကြားရှိ အရိုးနှုတ်ပြား တစ်ခုလုံး ချောထွက်သွားခြင်းဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော် ခါးနာတာ ပျောက်ကင်းဖို့ဆို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူတာ ဒါမှမဟုတ် ဆေးထိုးဖို့လိုတယ်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ခါးနာခြင်းအား သက်သာစေရန် ကုသရာတွင် ခွဲစိတ်ခြင်းနှင့် ထိုးဆေးများ ထိုးခြင်းတို့သည် သက်သာစေမှုများ (အလွန်နည်းပါး) သည် ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် (self-management techniques) မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ဂရုစိုက်ခြင်းနည်းလမ်းများကိုသာ အကြံပြုပြီး ၎င်းသို့သည် အန္တရာယ်နည်း၍ ကောင်းကျိုးများစွာရှိကြောင်း သက်သေများစွာရှိပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ကျွန်တော် အသက်ကြီးလာပြီမလို့ ခါးနာတော့မယ်

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : အသက်အရွယ်ကြီးလာခြင်းသည် ခါးနာဝေဒနာဖြစ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ခွန်အားလျော့နည်းခြင်းသည် ကတော့ ခါးနာစေခြင်းအကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။



ယုံတမ်းစကား : ပိုနာလေလေ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျောရိုး ပိုပျက်စီးလေလေပဲ။

တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက် : ပိုနာကျင်လာခြင်းသည် ပို၍ပျက်စီးလာသည်ဟု အမြဲဆိုလိုနိုင်ပါ။ ပုံစံတူကျောရိုးပြဿနာများနှင့် လူများတွင်လည်း မတူညီသည့် နာကျင်မှုအဆင့်အမျိုးမျိုး ခံစားရနိုင်ပါသည်။

သင်၏ အကြံအစည်ကုပညာရှင်သည် သင့်အား အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ပြီး ခါးနာခြင်းကို ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။