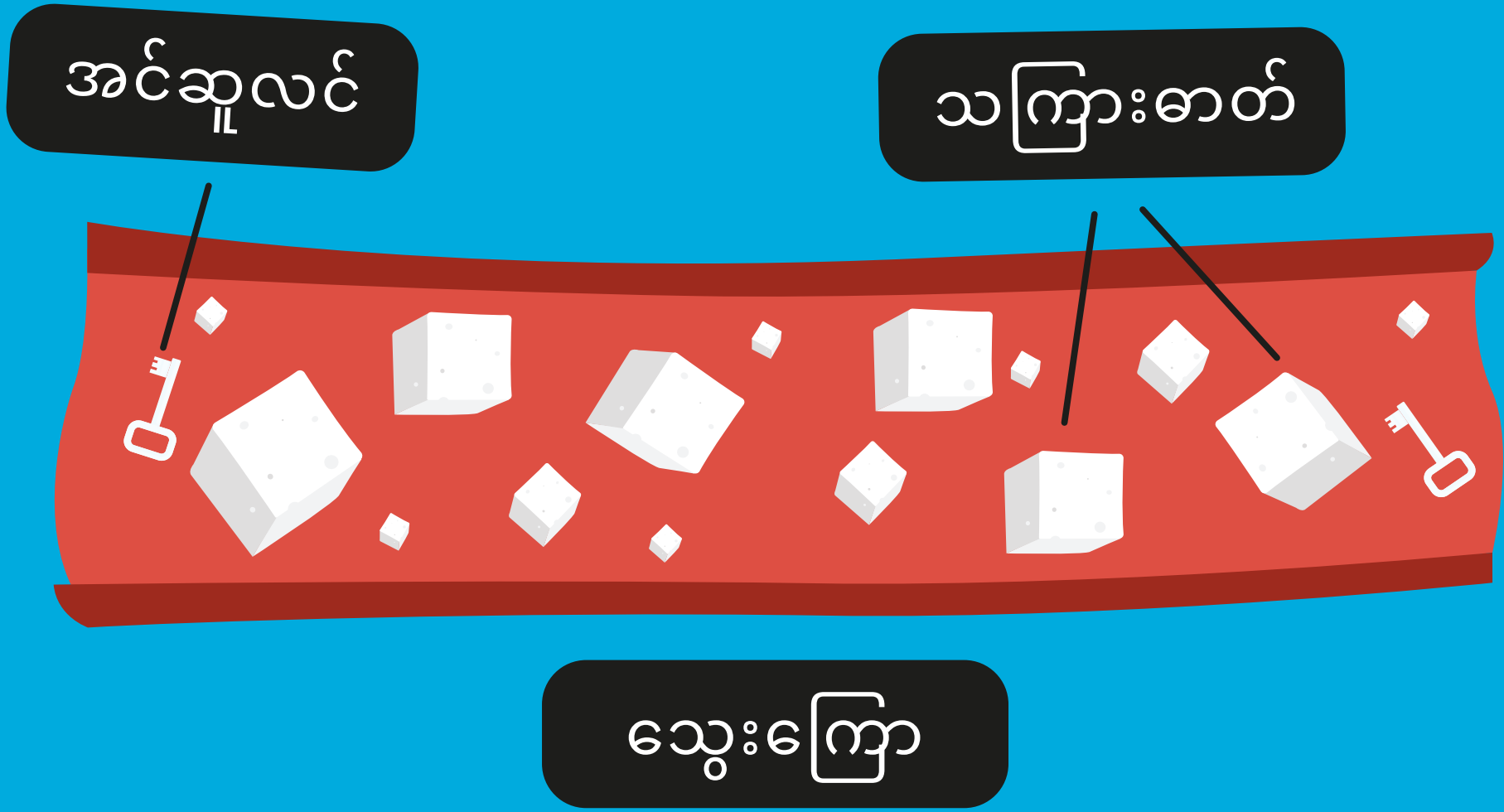




# အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေက ဘာတွေလဲ?

နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြင့်တက်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရပါတယ်။ သကြားဓာတ်အများအပြားဟာ သွေးထဲမှာ အချိန်အကြာကြီး ရှိနေမယ်ဆိုရင် နှလုံး၊ မျက်စိ၊ ကျောက်ကပ်၊ ခြေထောက်၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ထဲက သွေးကြောများကို ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ အတွက် ထိုကိုယ်တွင်းကလီစာများကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။



ဒါကြောင့် ဒီလိုနောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ်အောင်/ နှောင့်နှေးအောင် ကာကွယ်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။



# အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အကောင်းဆုံး ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းကတော့  
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တွေကို ရှိသင့်တဲ့ပမာဏထက်  
မကျော်လွန်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်  
ရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့  
တိုင်ပင်ပြီး အချိန်မီကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။





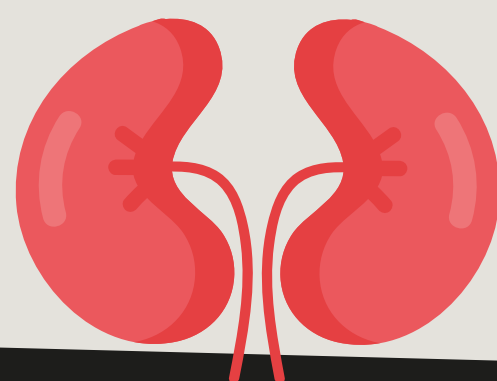
# အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

## အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အဓိက နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေက ဘာတွေလဲ?

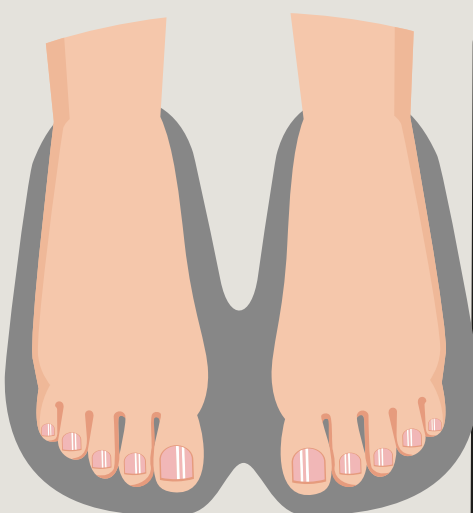
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အမြဲပုံမှန်ထက်မြင့်တက်နေခြင်းကြောင့် -



ဆီးချိုကြောင့် အမြင်အာရုံထိခိုက်နိုင် ပြီး ကုသမှုမခံယူခဲ့ရင်တော့ အချိန်ကြာ လာတာနဲ့အမျှ မျက်စိကွယ်တဲ့အထိ ဖြစ် နိုင်ပါတယ်။

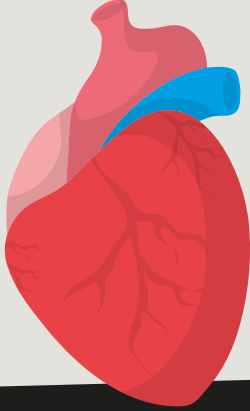


ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က အညစ်အကြေးတွေကို မစွန့်ပစ်နိုင်လို့ သွေးပေါင်တက်ကာ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှကျောက်ကပ် ပျက်စီးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

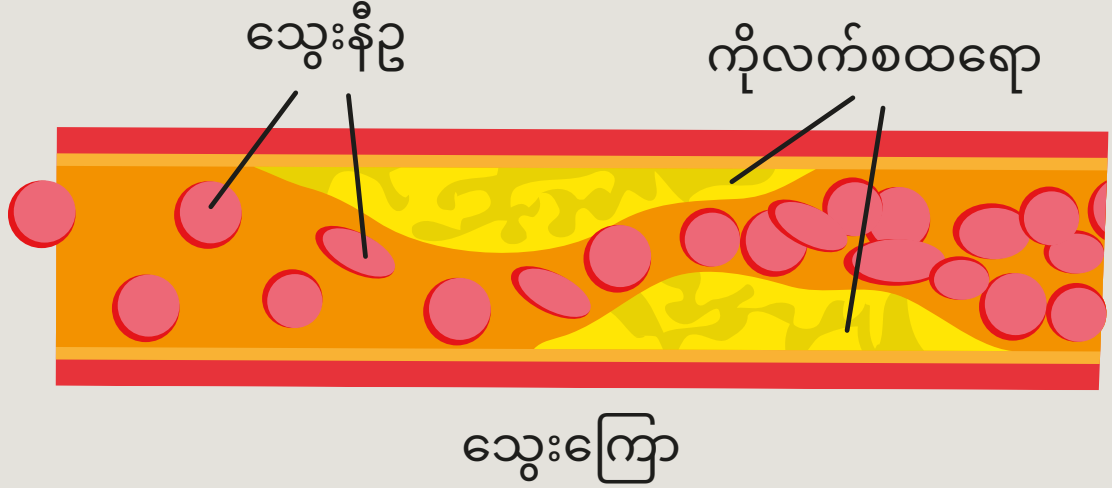


အာရုံကြောတွေကို ထိခိုက်တဲ့အခါ ခြေထောက်မှာ သွေးလည်ပတ်မှုမကောင်းတာနဲ့ ရောဂါပိုးဝင်တာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ထိုမှတဆင့် ခြေထောက်/ခြေဖဝါးမှာ ခံစားမှုမရှိတော့ဘဲ ထုံနေတာ၊ ကျဉ်တာနဲ့ပူတာမျိုးတွေ ခံစား ရတတ်ပါတယ်။ ကုသမှုမခံယူခဲ့ရင်တော့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှ ခြေထောက်ဖြတ်ရတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးတွင်း အဆီဓာတ်မြင့်တက်မှုကြောင့် သွေးကြောတွေ ပိုမိုပျက်စီးပြီး နှလုံးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



နှလုံးနဲ့ သွေးကြောများတွေကို ထိခိုက်နိုင်ခြေ အရမ်းများလာတဲ့ အတွက် သွေးတိုးတာ၊ ရုတ်တရက် နှလုံးအမောဖောက်တာနဲ့ လေဖြတ် တာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



**HELLO  
TYPE 1**

# အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို လျော့ချပေး  
မယ့် နည်းလမ်းများ



မိမိရဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို သတ်မှတ်ပမာဏအတွင်းမှာ ရှိနေအောင် ထိန်းပါ။

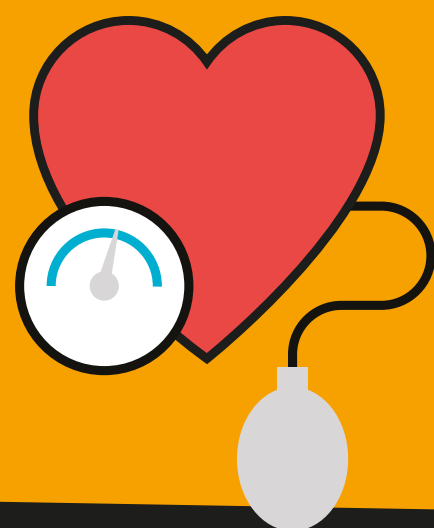


နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ခံယူပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ စားသောက်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးပါ။ အချိုရည်၊ အချိုပွဲနဲ့ အာလူးကြော်တို့လို ဆီးချိုနဲ့မတည့်တဲ့ အသင့်စားအစားအစာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး နာရီဝက်ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား/ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။



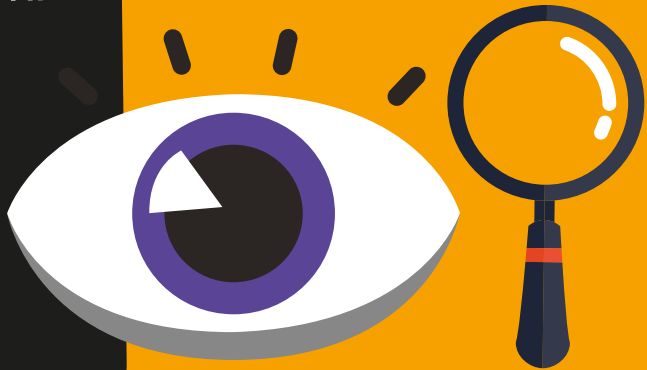
သွေးပေါင်ချိန် မတက်အောင် ထိန်းပါ။ (၁၂၀/၈၀ အောက်)



# အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

အမြင်အာရုံမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ဂရုပြုပါ။

- မျက်စိဝါးခြင်း (အထူးသဖြင့် ညဘက်)
- မြင်ကွင်းထဲတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော အစက်အပြောက်များ ပုံသဏ္ဍာန်များလိုက်ပါနေခြင်း/မြင်နေရခြင်း
- အလင်းစူးစူးကို မကြည့်နိုင်ခြင်း



ခြေထောက်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြောင်းအလဲတွေကို ဂရုပြုပါ။

- ရေကြည်ဖု၊ ပြတ်ရှဒဏ်ရာများ၊ အက်ကွဲဒဏ်ရာများ
- ခြေထောက်/ခြေဖဝါး နာခြင်း/ကျဉ်ခြင်း
- ခြေထောက်/ခြေဖဝါးများ ထုံခြင်း



မိမိခြေထောက်နှင့် တော်သော သက်တောင့်သက်သာရှိသော ဖိနပ်ကိုသာ ရွေးချယ်စီးပါ။ ဖိနပ်ကြပ်ကြပ်များ မစီးရပါ။



ရောဂါပိုးမဝင်စေရန် ခြေထောက်များကို ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။



ခြေသည်းတိုတိုထားပါ။

ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများမရစေရန် အပြင်ထွက်လျှင် ခြေဖလာနှင့် သွားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

