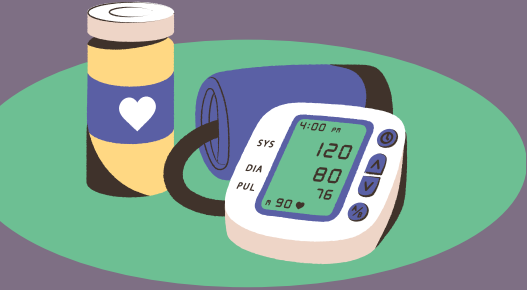


သင့်ကျန်းမာရေးနံပါတ်များကို သင်သိပါသလား?



ထုတ်ဝေမှု ၀၇ | ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု
ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းလွှာ

၂၀၁၇-၂၀၁၉ ခုနှစ်မှစတင်၍ နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးရုံသို့တက်ရောက်ရသူများ ၃၅၀၀ ကျော်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဤဆေးရုံသို့တက်ရောက်မှုများအပြားကို မူလကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းမှတစ်ဆင့် တားဆီးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးနံပါတ်များကို လေ့လာပြီး သင့်ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှုများကို အချိန်နှင့်အမျှ ခြေရာခံခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းချုပ်ပါ။

သင်၏ရဲ့နံပါတ်များသည် ဘာတွေဖြစ်မည်နည်း။

သွေးပေါင်ချိန်၊ ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း လေ့လာရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် စမ်းသပ်မှုများဖြစ်သည်။ ဤကျန်းမာရေးနံပါတ်များသည် သင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ချေရှိမှုကို ပြသနိုင်သည်။ သွေးတိုး၊ ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်နံပါတ်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါက သင့်ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှုကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးနံပါတ်များကို ခြေရာခံခြင်းသည် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေး နံပါတ်များ တိုးလာသည်ကို တွေ့ပါက၊ သင်သည် ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် ရက်ချိန်းယူကာ သင်မြင်ရသည့် အပြောင်းအလဲများအကြောင်း မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများသည် သင့်တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဒီလက္ခဏာတွေ ခံစားရရင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။

သင့်နံပါတ်များကို စစ်ဆေးပါ။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည့် နေရာများ-

● ဆေးဆိုင်

ဆေးဆိုင်နှင့် ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များသည် သင့်သွေးပေါင်ချိန်နှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အခမဲ့စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးဆိုင်အချို့တွင် အခြေခံကျန်းမာရေးနံပါတ်များကို စစ်ဆေးသည့် ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် စက်များရှိသည်။

● ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာတစ်ခုသည် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများစွာကို ပေးဆောင်သည်။ မူလတန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဆရာဝန်ကိုလည်း ထိုနေရာတွင် ရှာနိုင်သည်။ ဤနေရာတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာကို ရှာပါ- snapcapwny.org/#members2 📍

● သွေးအလုပ်ဓာတ်ခွဲခန်း သို့မဟုတ် ဆေးခန်းဓာတ်ခွဲခန်း

ဓာတ်ခွဲခန်းတစ်ခုသည် သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်အတွက် စမ်းသပ်ရန်အတွက် သွေး၊ ဆီးနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များ သို့မဟုတ် တစ်ရှူးများကို နမူနာယူသည်။ ဓာတ်ခွဲစစ်ဆေးမှုများကို ပုံမှန်အားဖြင့် ဆရာဝန်မှ ညွှန်ကြားသည်။ အခြားစစ်ဆေးမှုများကို ဆရာဝန်မပါဘဲ ရနိုင်သော်လည်း သင့်ကျန်းမာရေး အာမခံဖြင့် အကျိုးမဝင်ပါ။ ဤနေရာတွင် ဓာတ်ခွဲခန်းများကို ရှာဖွေပါ- www.labfinder.com 📍

● အိမ်

အိမ်သုံးစမ်းသပ်ကိရိယာများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလည်ပတ်မှုများကြားတွင် ခြေရာခံရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity 📍

အရေးကြီးသော ရောဂါအင်ကြင်နှင့် လက္ခဏာများ



ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ရောဂါအင်ကြင်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဆက်သွယ်ပေးသည်။ လက္ခဏာများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် မြင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် တိုင်းတာနိုင်သည်။ သင်၏ အပူချိန်၊ အသက်ရှူခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းများသည် အဖြစ်အပျက်ဆုံး လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နှင့် ကိုလက်စထရောများသည်လည်း အရေးကြီးသော လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ လက္ခဏာများသည် သင်ခံစားရနိုင်သည့် အခြေအနေများဖြစ်သော်လည်း အခြားသူများ မမြင်နိုင်ပေ။ အဖြစ်များသော လက္ခဏာများမှာ နာကျင်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ လူတိုင်းသည် ထူးခြားကြောင်း မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများသည် သင်ချစ်ရသူနှင့် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် မိသားစုရာဇဝင်တို့ကြောင့် သင်၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ထူးခြားသောလက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သွေးပေါင်ချိန်

သင့်သွေးလွှတ်ကြောနံရံများဆီသို့ သွေး၏တွန်းအားများရှိနေသည်။ သွေးလွှတ်ကြောများသည် သင့်နှလုံးမှ သွေးများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ သယ်ဆောင်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို သင့်လက်မောင်းတစ်ဝိုက်တွင် လက်ပတ်တစ်ခုပတ်ထားပြီး လက်ပတ်ထဲသို့ လေကိုစုပ်ကာ သင်၏သွေးခုန်နှုန်းကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် တိုင်းတာသည်။ သွေးပေါင်ချိန်နည်းလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် မြင့်မားလွန်းခြင်းသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွေးပေါင်ကျခြင်းကို hypotension ဟုခေါ်သည်။ သွေးတိုးခြင်းကို hypertension သွေးတိုးရောဂါဟုခေါ်သည်။

ကိုလက်စထရော (သွေးအဆီဓာတ်)

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များအားလုံးတွင် အဆီနှင့်တူသော ဓာတ်တစ်မျိုးရှိသည်။ ကိုလက်စထရောကို အဆီများသော အစားအစာများတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ကိုလက်စထရောကို သင့်လက်မောင်းမှထုတ်သော နမူနာကို အသုံးပြု၍ သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် တိုင်းတာသည်။ သင့်တွင် ကိုလက်စထရောများလွန်းပါက သွေးတိုးနှင့် နှလုံးရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အဆီ (အစားအဆီ)

အစားအစာတော်တော်များများမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ အဆီတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အစားအစာမှ ကယ်လိုရီများကို triglycerides အဖြစ် သိမ်းဆည်းသည်။ ကိုလက်စထရောကို တိုင်းတာသောအခါတွင် Triglycerides ကို တိုင်းတာသည်။ မြင့်မားသော triglycerides သည် သင့်အား နှလုံးရောဂါအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဘာဖြစ်လို့ ဘီအမ်အိုင်ကို မတိုင်းတာလဲ?

BMI သည် ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်ညွှန်းကိန်းကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ၎င်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆီပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပြီး သင့်ကိုယ်အလေးချိန်၏ ရာခိုင်နှုန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖော်ပြသည်။ အချို့သော ဆရာဝန်များသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုင်းတာရန် အသုံးပြုကြသည်။ BMI သည် အမြဲတမ်းတိကျမှုမရှိသည့်အပြင် ကြွက်သားထုထည်ကဲ့သို့သော အခြားသောအချက်များအတွက်လည်း ထည့်မတွက်ပါ။

သွေးသကြားဓာတ်

သွေးဂလူးကိုစ့်အဆင့်သို့မဟုတ် "သကြား" ဟုလည်းလူသိများသည်။ ဂလူးကိုစ့်သည် သင်စားသော အစားအစာများမှ ထွက်လာသော သွေးတွင်းသကြားအမျိုးအစားဖြစ်သည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို သင့်လက်ချောင်းထိပ်မှ သွေးနမူနာအနည်းငယ်ယူခြင်းဖြင့် တိုင်းတာသည်။ မြင့်မားသောအဆင့်သည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နည်းခြင်းက သင့်ကို မူးမော်စေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဟေမိုဂလိုဘင် အေအမ် (HEMOGLOBIN A1c) စစ်ဆေးခြင်း

နှစ်လမှ သုံးလအတွင်း သင်၏ ပျမ်းမျှသွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို တိုင်းတာသည့် သွေးစစ်ဆေးမှုများ။ A1c ကို လက်ချောင်းထိပ်နမူနာ သို့မဟုတ် သင့်လက်မောင်းမှ ယူထားသော နမူနာကို အသုံးပြု၍ သွေးစစ်ခြင်းဖြင့် တိုင်းတာနိုင်သည်။ ဤစစ်ဆေးမှုကို ဆီးချိုရောဂါရှာဖွေရန် အသုံးပြုသည်။

အဖြစ်များသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ



ဆီးချိုရောဂါနှင့် နှလုံးရောဂါသည် အဖြစ်များသော ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာနှစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်နံပါတ်များသည် ဤပြဿနာများ ကြီးထွားလာနေသည့် လက္ခဏာများကို ပြသနိုင်သည်။ ပိုမိုလေ့လာရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဆီးချိုရောဂါသည် နာတာရှည် သို့မဟုတ် ရေရှည်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်က စွမ်းအင်အတွက် အစားအစာကို မည်သို့အသုံးပြုပုံအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အင်ဆူလင်သည် သကြားဓာတ်ကို စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည့် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သင့်မှာ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်ကို လုံလောက်အောင် မထုတ်နိုင်သလို၊ အင်ဆူလင်မရှိပါက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များလွန်းသဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ကျန်ရှိနေသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများဖြစ်သည့် သွေးစီးဆင်းမှု အားနည်းလာပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူအချို့သည် သွေးစီးဆင်းမှုမကောင်းခြင်းကြောင့် လက်ချောင်းများ၊ ဒါက ပုံမှန်မဟုတ်သလို တားဆီးနိုင်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါတွင် မတူညီသော နှလုံးကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာ ပါဝင်သည်။ သင့်တွင်ဤအခြေအနေများရှိပါက၊ သင့်တွင်နှလုံးရောဂါရှိသည်။

- သွေးတိုးရောဂါ
- နှလုံးရုတ်တရက်ဖောက်ပြန်မှု
- သွေးကြောကျဉ်ရောဂါ
- နှလုံးရပ်ရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ (CAD)

နှလုံးရောဂါ၏ လက္ခဏာများမှာ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ထုံကျဉ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဒီလက္ခဏာတွေ ခံစားရရင် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူပါ။



သင်၏နံပါတ်များကိုနားလည်ခြင်း။



သွေးပေါင်ချိန် (အနားယူပြီးနောက်)

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို အပေါ်ဆုံးနံပါတ်တစ်ခုအဖြစ် "ကျော်" ပြီး အောက်ခြေနံပါတ်တစ်ခုလုံးကို ဖတ်ရှုသည်။ ဥပမာ "၁၁၀ ကျော် ၇၀" ။ အပေါ်ဆုံးနံပါတ်ကို အပေါ်သွေးပေါင် (systolic blood pressure) ဟုခေါ်သည်။ အောက်ဆုံးနံပါတ်ကို အောက်သွေးပေါင် (diastolic blood pressure) ဟုခေါ်သည်။

နိမ့်သည်။ ၉၀ သို့မဟုတ် ထို့ထက် နည်းသည်။	ပုံမှန် ၉၁-၁၂၀ ၆၁-၈၀	မြင့်မားသည်။ ၁၂၁-၁၂၉ ၆၁-၈၀	မြင့်သည်။ အဆင့် ၁ သွေးပေါင်ချိန် မြင့်ခြင်း။ ၁၃၀-၁၃၉ ၈၀-၈၉	မြင့်သည်။ အဆင့် ၂ သွေးပေါင်ချိန် မြင့်ခြင်း။ ၁၄၀ နှင့် အထက် ၉၀ နှင့် အထက်	အရေးပေါ် အခြေအနေ ၁၈၀ နှင့်အထက် ၁၂၀ နှင့် အထက်
--	-----------------------------------	---	--	---	--



ကိုလက်စထရော (၈-၁၀ နာရီ အစာမစားပြီးနောက်)

ကိုလက်စထရောကို တိုင်းတာမှုယူနစ် (mg/dL) ဖြင့် ဂဏန်းသုံးလုံးအဖြစ် ပြထားသည်။ "ကောင်းသောကိုလက်စထရော HDL" နှင့် "မကောင်းသောကိုလက်စထရော LDL" သည် (အဆီစာရင်း) lipid panel ဟုခေါ်သော ကိုလက်စထရောစမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် ကွဲပြားသော ကိုလက်စထရော အမျိုးအစား နှစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ပုံမှန် စုစုပေါင်း ၂၀၀ mg/dL သို့ ထက်နည်းသည် LDL: ၁၀၀ mg/dL သို့ ထက်နည်းသည် HDL: ၆၀ mg/dL သို့ ထက်များသည်	အလယ်အလတ် စုစုပေါင်း ၂၀၁-၂၃၉ mg/dL LDL: ၁၀၁-၁၅၉ mg/dL HDL: ၄၁-၅၉ mg/dL	နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။ စုစုပေါင်း ၂၄၀ mg/dL သို့ ထက်များသည် LDL: ၁၆၀ mg/dL သို့ ထက်များသည် HDL: ၄၀ mg/dL or ထက်နည်းသည်
---	---	--

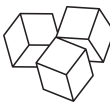
မှတ်ချက် - အချို့သောရင်းမြစ်များသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ကိုလက်စထရောအဆင့်ကို သီးခြားဖော်ပြပါမည်။ ဤခြားနားချက်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်တွေ့ရှိရသော အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းအဆင့်နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် ထူးခြားပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အီစထရိုဂျင်အဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိင်နှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ သွေးဆုံးချိန်၊ ဆေးဝါးနှင့် အခြားအရာများကြောင့် သင်၏ အီစထရိုဂျင်အဆင့်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ မိသားစုရာဇဝင်နှင့် လူနေမှုပုံစံသည်လည်း သင့်ကိုလက်စထရောတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သင့်အတွက် သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာကို ရှာဖွေရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



အဆီ (အစားအဆီ) (အစာမစားဘဲ ၈-၁၀ နာရီ ကြာပြီးနောက်)

Triglycerides ကို lipid panel ဟုခေါ်သော ကိုလက်စထရောစမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် တိုင်းတာမှုယူနစ်တစ်ခု (mg/dL) ဖြင့် ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုလုံးအဖြစ် ပြထားသည်။

ပုံမှန် ၁၅၀ mg/dL သို့ ထက် နည်းသည်	အလယ်အလတ် ၁၅၁-၁၉၉ mg/dL	မြင့်သည် ၂၀၀-၄၉၉ mg/dL	အရမ်းမြင့် ၅၀၀ mg/dL သို့ ထက်ပို များသည်
---	----------------------------------	----------------------------------	---



သွေးသကြားဓာတ် နှင့် အေအီ (A1C) (အစာမစားဘဲ ၈-၁၀ နာရီကြာပြီးနောက် သွေးတွင်းသကြား ဓာတ်ကို စမ်းသပ်ပါ။ A1C အတွက်၊ ပုံမှန်စားနိုင်သည်)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ဂဏန်းတစ်ခုလုံးအဖြစ် ပြထားသည်။ A1c ကို ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် ပြထားသည်။ A1c သည် သင်၏ပျမ်းမျှသွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ၃ လကျော်ရှိသည်။ ဤတွင်ပြထားသောနံပါတ်များသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် ရောဂါလက္ခဏာမပြသောသူများအတွက်ဖြစ်သည်။

နိမ့်သည်။ ၇၀ mg/dL သို့ ထက်နည်း	ပုံမှန် ၇၁-၉၉ mg/dL အေတစ်စီ: ၅.၇% သို့ ထက်နည်းသည်	ဆီးချိုဖြစ်ရန် အလားအလာများသည် ၁၀၀-၁၂၅ mg/dL အေတစ်စီ: ၅.၇% - ၆.၄%	ဆီးချိုရောဂါ ၁၂၆ mg/dL သို့ ပို များသည် အေအီ ၆.၅% သို့ ပိုများသည်
---	---	---	---



ဤသတင်းလွှာပါအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ တိုက်ရိုက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်အတွက် အစားထိုးအဖြစ် မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုသင့်ပါ။

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။ သွေးပေါင်ချိန် ✎ ကိုလက်စထရော ✎ အဆီ (အစားအဆီ) ✎ သွေးသကြားဓာတ် ✎

သင်၏ကျန်းမာရေးကိုစီမံခန့်ခွဲ



အွန်လိုင်းတွင် နောက်ထပ်
အချက်အလက်များ

သင့်နံပါတ်များကို ခြေရာခံခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။ လူနေမှုပုံစံကလည်း သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ဒါတွေကတော့ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းအချို့ပါ။

အဓိက စောင့်ရှောက်မှုက အရေးကြီးတယ်။

သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများထဲမှတစ်ခုမှာ မူလပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်သွားရောက်ပြသခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ဆေးဝါးများကို ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမလဲ။

စိတ်ဖိစီးမှုက သွေးဖိအားအပေါ် တိုက်ရိုက်သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ လူအတော်များများသည် ဆေးလိပ်၊ အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကြသည်။ ဤအရာများသည် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျန်းမာသော နည်းလမ်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ရန် သင်လိုအပ်သောအချိန်ကို ထိုက်တန်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာမှာ အကူအညီရယူပါ။

အကျပ်အတည်းဝန်ဆောင်မှုများ (716) 834-3131
အီရီးကောင်တီ နွေးထွေးသောဖုန်းလိုင်း ဖုန်းဆက်ပါ။ (716) 284-2941
စာပို့ပါ (716) 392-2221
အီရီးကောင်တီ ၂၄ နာရီ မူးရစ်ဆေးစွဲလမ်းခြင်း အရေးပီဖုန်း (716) 831-7007

ဘာစားလဲ အရေးကြီးတယ်။

ဆားဓါတ် (ဆိုဒီယမ်) အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းသည် သွေးဖိအားကို တိုးစေသည်။ ဆိုဒီယမ်က စားပွဲတင်ဆားထက် ပိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသော ဆိုဒီယမ်၏ ၇၅% အထိကို ခရမ်းချဉ်သီးဆွေ၊ ဟင်းချို၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ စည်သွတ်ဘူးများနှင့် ပြင်ဆင်ထားသော ရောစပ်ထားသော အစားအစာများတွင် ဝှက်ထားသည်။ အာဟာရနှင့် အစားအသောက်တံဆိပ်များအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ- www.myplate.gov တွင် ဤနေရာတွင် လေ့လာပါ။

နောက်ထပ်မေးပါ။

သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဆရာဝန်ထံ မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် စစ်ဆေးမှုများအတွက် သွေးဓာတ်ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ သွားရောက်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင်သတိပြုမိသော လက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများပေါ်မူတည်၍ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဟော်မုန်းပမာဏ၊ ဗီတာမင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း နှင့် အခြားအရာများအတွက် စမ်းသပ်နိုင်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အသိဆုံးမို့ တစ်ခုခုမှားနေတယ်လို့ထင်ရင် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ အကျိုးဝင်သည်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ မည်မျှရှိနိုင်သည်ကို လေ့လာရန် သင့်အာမခံပေးသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။



ဤသည်မှာထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း

ဤထုတ်ဝေမှုကိုကျွန်ုပ်တို့၏အင်တာနက်ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကား၅မျိုးဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း ၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အီရီးကောင်တီရှိ လူတိုင်းအတွက် အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံးသည်အီရီးကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင်တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။

www.erie.gov/health-equity လေ့လာပါ။
HealthEquity@erie.gov ထံအီးမေးလ်ပို့ပါ



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာများ

တတ်နိုင်သော အခြေခံစောင့်ရှောက်မှု၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်အနီးနားရှိ စင်တာတွင် ရှာဖွေပါ- snapcapwny.org/#safety

ကျန်းမာရေးအာမခံ

- ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များ အကြောင်း သင့်အလုပ်ရှင်ကို မေးပါ။
- အီရီးကောင်တီလူမှုဖူလုံအထောက်အပံ့ဌာန (၇၁၆) ၈၅၈-၈၀၀၀ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- mybenefits.ny.gov သို့လည်ပါတ်ပါ

လူနာပေါ်တယ်အတွက် တရင်းသွင်းပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအများအပြားတွင် သင်ဝင်ရောက်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအချက်အလက်ကို သီးသန့်ကြည့်ရှုရန် အကောင်တစ်ခုဖန်တီးနိုင်သည့် "ပေါ်တယ်" ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုရှိသည်။ သင်၏နောက်တစ်ကြိမ်ချိန်းဆိုမှုမတိုင်မီ သင်၏စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို သင်ရှာဖွေနိုင်ပြီး အရေးကြီးသောမေးခွန်းများမေးရန် အသင့်ပြင်ထားပါ။ ပေါ်တယ်ဝင်ရောက်ခွင့်အကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးပါ။ သင်၏ portal ဝဘ်ဆိုက်ကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို မသေချာပါက အကူအညီတောင်းပါ။

