



နှလုံးကျမ်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးရအောင်

၁၄ ကြိမ်မြောက်ထုတ်ဝေမှု၊ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာအသိပညာပေးစာစဉ်

နှလုံးရောဂါသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကစိုးရိမ်စရာရောဂါဖြစ်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် Erie ကောင်တီအတွင်းတွင် သေဆုံးသူများပြား ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ နှလုံးရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ကြိုတင် သတိပေးလက္ခဏာများကို အချို့သောလူများသည် လျစ်လျူရှုတတ်ကြသည်။ ကုသမှု ခံယူ ထားခြင်းမရှိသော နှလုံးရောဂါသည် နှလုံးမေါက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့်ပြဿနာများကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါသည် ပြင်းထန်သော်လည်း ဆေးကုသမှုနှင့် ဘဝလူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ နှလုံးကျမ်းမာရေးကို မှန်ကန်စွာဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် သင်သည်ကောင်းမွန်သော ဘဝအရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြောင်း နားလည်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

နှလုံးကျမ်းမာရေးသည် ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါလဲ။

နှလုံးကျမ်းမာရေးသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ စေပါသည်။ သင့်နှလုံးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းသို့ သွေး များကိုညှစ်ထုတ်ပေးသည့် သန်မာသောကြွက်သားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကား တစ်စီးတွင် အင်ဂျင်သည် ကားကိုလည်ပတ်စေနိုင်သလို နှလုံးသည် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လည်ပတ်စေပါသည်။ သင်၏နှလုံးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု လုံးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးသောကြောင့် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်နှလုံးကိုဂရုစိုက်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

သင့်နှလုံးကျမ်းမာရေးသည် သင်၏အလုံးစုံသောကျန်းမာရေးကို အကျိုး သက်ရောက်စေသကဲ့သို့ သင်၏အလုံးစုံကျမ်းမာရေးသည်လည်း သင့်နှလုံး ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ အပြောင်းအလဲကို သတိပြုမိခြင်းနှင့် ကုသခြင်းသည် သင့်နှလုံး ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်အပြောင်းအလဲရှိခြင်း စသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ၊ ရှေ့ပြေး ကျန်းမာရေးလက္ခဏာများ ကြိုတွေ့ရပြီး၊ စိုးရိမ်မှုများရှိလာပါက သင်၏ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ပါ။ သွေးတိုးခြင်းကဲ့သို့သော နှလုံးရောဂါအခြေအနေအချို့သည် မျိုးရိုးလိုက် ခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို မျိုးရိုးဗီဇမှတစ်ဆင့် မိဘများထံမှ သားသမီးများဆီသို့ လက်ဆင့်ကမ်းကူးစက်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်မိသားစု၏ နှလုံး ကျန်းမာရေး ရာဇဝင်အကြောင်းကို သင်၏ဆရာဝန်အား ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်နှလုံးကို ဂရုစိုက်ခြင်း။

သင်၏အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေ ကာမူ သင်၏နှလုံးကိုကာကွယ်ရန်အဆင့်များကို ယခုစတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ သင်စားသော အစားအစာများ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုမကြာခဏ လှုပ်ရှားပုံနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုမည်ကဲ့သို့ စီမံထိန်းချုပ်ခြင်းသည် သင့်နှလုံး ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ပုံမှန်ဆေးစစ်ဆေးရန်၊ သွေးတိုးနှင့် ကိုလက်စထရောများခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ များအတွက် ဆရာဝန်ထံသွား၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင် သမျှထိန်းချုပ်ရန် ကျန်းမာသောနည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် သင့် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်နိုင်ပါသည်။



အကယ်၍သင် ဤလက္ခဏာများကြုံတွေ့ပါက ဆရာဝန်အားဖုန်းဆက်ရန်

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ခြေသလုံး၊ ခြေကျင်းဝတ် သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးများ ရောင်ရမ်းခြင်း
- နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် ရင်တုန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းမူးခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့လဲခြင်း
- ပုံမှန်မဟုတ်သော မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်းကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း

! ဤသတင်းလွှာပါအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ တိုက်ရိုက်ပေးသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အဖြစ် မည်သည့်အခါမျှ အစားထိုးအသုံးမပြုသင့်ပါ။

အိရီကောင်တီအတွင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဤနေရာတွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည် : [HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp) 📞



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

BURMESE

နှလုံးကျပ်မားမာရေး အသုံးအနှုန်းများ



သွေးပေါင်ချိန်

သွေးကြောနံရံများကို သွေးများဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် သက်ရောက်သော ဖိအားဖြစ်ပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန်အတက်အကျသည် တစ်နေ့တာလုံးပြောင်းလဲနေပြီး အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းရင်းခံများကြောင့် ပြောင်းလဲရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းအတွက် “သာမန်”အခြေအနေမှာ မတူညီနိုင်ပါ။

နှလုံးခုန်နှုန်း

၁ မိနစ်တွင် သင်၏နှလုံးခုန်မှုအကြိမ်ရေအတွက်ကို ဆိုလိုပါသည်။ သင်၏နှလုံးခုန်နှုန်းကို နှလုံးခုန်သည့်အကြိမ် (သင့်နှလုံးခုန်သံကို ခံစားရပြီး အကြိမ်အရေအတွက်ကို ရေတွက်ခြင်း) ဖြင့် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါ

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သွေးကျရောဂါ

သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

ကိုလက်စထရော(သွေးတွင်းအဆီ)

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကျပ်မားနိုင်ရန် လိုအပ်သည့် သင့်သွေးတွင်းရှိ ဖယောင်း၊ အဆီကဲ့သို့ အရာများကို ဆိုလိုပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် သင့်လိုအပ်သော ကိုလက်စထရောအားလုံးကို ထုတ်လုပ်ပေးသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့စားသုံးသောအစားအစာများမှ ကိုလက်စထရောအပိုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ LDL နှင့် HDL မျိုးရှိပါသည်။ LDL သည် သင့်သွေးလွှတ်ကြောများတွင် စုပြုံလာပြီး နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော “မကောင်းသော” အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ HDL သည် “ကောင်းသော” အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ HDL မြင့်မားစွာရှိခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

ထရိုင်ဂလစ်စရိုက်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် စွမ်းအင်အတွက် အသုံးပြုသော သွေးတွင်းအဆီတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

အန်ဂျီနာ

နှလုံးကြွက်သားများသည် အောက်ဆီဂျင်ကြွယ်ဝသောသွေးကို လုံလောက်စွာမရရှိသောအခါ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် မသက်မသာခံစားရတတ်ပါသည်။ ရင်ဘတ်တွင် ဖိအား သို့မဟုတ် ညစ်ထားသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပြီး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရစဉ်အတွင်း မကြာခဏဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

နှလုံးခုန်သံ

နှလုံးအဆို့ရှင်များမှတစ်ဆင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးစီးဆင်းမှုကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော ပုံမှန်မဟုတ်သော တွန်းအားပါရှိသော သွေးစီးဆင်းခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသောရေဆိုးကြောင်းပမာ အသံများကို ဆိုလိုသည်။

နှလုံးတုန်ခြင်းများ

သင်၏နှလုံးခုန်သံ၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ နှလုံးတလှုပ်လှုပ်ခုန်ခြင်းသို့မဟုတ် တဒိန်းဒိန်းခုန်နေသကဲ့သို့ ပုံမှန်မဟုတ်သော နှလုံးခုန်ခြင်းကို ခံစားရခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။

မိုင်ယိုကာဒီတစ်(နှလုံးကြွက်သားရောင်ရမ်းခြင်း)

နှလုံးကြွက်သားများ (ရောင်ရမ်းခြင်း) ကိုဆိုလိုပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

နှလုံးနှင့် သွေးကြောများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော အခြေအနေများကို ဆိုလိုပါသည်။

နှလုံးရောဂါ

နှလုံးကျပ်မားရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သော အခြေအနေအမျိုးမျိုးကိုဆိုလိုပါသည်။

လေဖြတ်ခြင်း

ဦးနှောက်သို့ သွေးစီးဆင်းမှုပိတ်ဆို့ခြင်း (စကီးမစ်(Ischemic) ဟုခေါ်သည်) သို့မဟုတ် ဦးနှောက်အတွင်း သွေးကြောပေါက်ခြင်း (သွေးယိုစီးခြင်း) ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း တစ်နည်းအားဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အမြင်အာရုံပြဿနာများ၊ ဟန်ချက်မညီခြင်းနှင့် အခြားအရာများအပါအဝင် လက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ရုတ်တရက်စတင်ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့သောသူများသည် အချိန်တိုအတွင်း စကီးမစ်(Ischemic)တိုက်ခိုက်မှု သို့မဟုတ် TIA ဟုယူဆသည့် အသေးစားလေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုမိုပြင်းထန်သောလေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်ဟု သတိပေးသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။

နှလုံးဖောက်ခြင်း

နှလုံးကြွက်သား၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို သွေးလုံလောက်စွာ မရရှိသည့်အခါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နှလုံးကြွက်သားရောင်ရမ်းပေါက်ထွက်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ တစ်ခါတရံတွင် ရင်ဘတ်မှ လက်များ၊ မေးရိုး၊ လည်ပင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျောဘက်အထိတင်းကျပ်ခြင်း၊ ဖိအားများခြင်း သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းများကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အခြားသော လက္ခဏာများလည်း ခံစားရတတ်ပါသည်။

နှလုံးရောဂါခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်နှုန်းမူမမှန်ခြင်း

နှလုံးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသို့ သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို လုံလောက်စွာ မထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်သောအခါ ဆိုးရွားသောအခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်တတ်ပါသည်။

နှလုံးခုန် ရပ်တန့်သွားခြင်း

ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ပဲ နှလုံးခုန်ခြင်းရပ်တန့်သွားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အချို့သောသူများသည် နှလုံးရပ်ခြင်းကြောင့် သတိလစ်ခြင်းမဖြစ်မီ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ၊ သတိလစ်သွားသည်နှင့် နာကျင်မှုကို ခံစားရမည်မဟုတ်ပေ။

နှလုံးခုန်သံ (အရစ်သမီးယား)

နှလုံးခုန်နှုန်း အလွန်နှေးခြင်း၊ အလွန်မြန်ခြင်းသို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သောပုံစံဖြစ်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ ရင်ဘတ်ထဲတွင် တလှုပ်လှုပ် သို့မဟုတ် တဖျတ်ဖျတ်ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

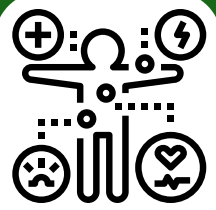
နှလုံးအဆို့ရှင်ပြဿနာများ

သင့်နှလုံးရှိ အဆို့ရှင်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော အဆို့ရှင်များသည် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးကြောပိတ်ခြင်း(Stenosis)သည် တောင့်တင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကျဉ်းသွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သွေးခံပိတ်ခြင်း (Regurgitation) အဆို့ရှင်လုံးဝပိတ်သွားခြင်းမပြုသော အခါတွင် နှလုံးသွေးခံပိတ်ခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ အဆို့ရှင်လုပ်မလုပ်ခြင်း(Atresia) သည် အဆို့ရှင်ပိတ်သွားသောအခါ ဖြစ်တတ်သည်။

နှလုံးခုန်နှုန်းမူမမှန်ဖြစ်ခြင်း(ATRIAL FIBRILLATION)

သင်၏နှလုံးအပေါ်ဘက်အခန်းများတွင် ပုံမှန်မဟုတ်သောနှလုံးခုန်မှု စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်အများဆုံးသော သွေးခုန်နှုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ



လက္ခဏာများကို ပုံမှန်အားဖြင့် မြင်နိုင်သည် သို့မဟုတ် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများသည် သင်ခံစားရနိုင် သို့မဟုတ် သတိပြုမိနိုင်သော်လည်း အခြားသူများ မမြင်နိုင်သော အခြေအနေများဖြစ်သည်။ သင်သတိပြုမိသော လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအားလုံးကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၏အခြေအနေသည် မတူညီနိုင်ပါ။ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်တွေသည် သင်ချစ်သူများနှင့် သင်သိသည့်လူများနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေးရာဇဝင်တို့ကြောင့် သင်၏ ကျန်းမာရေး သင်၏ထူးခြားသောလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် သင်၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သွေးပေါင်ကျခြင်း

သွေးပေါင်ကျခြင်း (သို့) သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်းကြောင့် မူးဝေခြင်းနှင့် မူးမေ့လဲခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေခြင်းနှင့် မျှတသောအစားအစာစားခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါသည်။

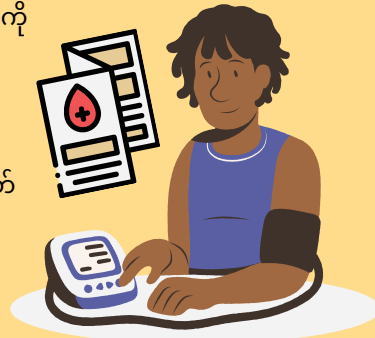
အဖြစ်များသော လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- မူးဝေခြင်း
- မူးမေ့လဲခြင်း
- အမြင်ဝေဝါးခြင်း
- မူးဝေပျို့အန်ခြင်း

သင်၏သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းတာခြင်း

သွေးတိုးရောဂါသည် အများအားဖြင့် သတိပေးလက္ခဏာများ မရှိခြင်းကြောင့် လူအတော်များများမှာ ယင်းရောဂါရှိနေသည်ကို မသိကြပေ။ သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါရှိမရှိသိရန် သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို မည်သည့်အချိန်နှင့် စစ်ဆေးရန် အကြိမ်ရေမည်မျှလိုအပ်ကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ဆရာဝန်၏ရုံး (ဆေးခန်း) တွင် သင်၏သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးနိုင်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သွေးပေါင်ချိန်ကိုယ်တိုင်တိုင်းတာ စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်မှ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းလက်ပတ်ကို ရရှိရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အိမ်တွင်သုံး သင်ကိုယ်တိုင်ဝယ်ယူနိုင်သလို သင်၏သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်းကို ဆေးဆိုင်များ၊ ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် ရပ်ရွာစင်တာများတွင်လည်း အခမဲ့ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ စမတ်ဖုန်း ကျန်းမာရေးအက်ပ်သို့မဟုတ် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာမှတ်သားသည့် ကတ်ကို အသုံးပြု၍ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို စောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်းကတ်ကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ : on.nyc.gov/3VSXDSq ☞ စပိန်ဘာသာ : bit.ly/3DygzDh ☞



နှလုံးကျန်းမာရေး ပြဿနာ၏ အဖြစ်များသော လက္ခဏာများ

အသစ် သို့မဟုတ် နာတာရှည် :

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်း
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ခြေသလုံး၊ ခြေကျင်းဝတ် သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးများတွင် ရောင်ရမ်းခြင်း
- နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့် သို့မဟုတ် ရင်တွန်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်းကိုကြုံခြင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့လဲခြင်း
- ပုံမှန်မဟုတ်သော မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်းကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း သင်ကိုယ်တိုင်ကောင်းစွာသိပါသည်။

တစ်ခုခု ပုံမှန်မဟုတ်သလို သင်ခံစားနေရပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သည့်အခါ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်ဆွေးနွေးပြောဆိုမှုကို

ဂရုမစိုက်ဟုသင်ခံစားရပါက သင့်ဆရာဝန်အား သေချာစွာပြောပြပါ။ အကယ်၍ သင်ရှင်းပြသည်ကို နားမထောင်ပါက ဆရာဝန်အသစ်ရှာရန် သင်လိုပါလိမ့်မည်။ တရားမျှတစွာဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် တန်းတူညီမျှမှုမရှိဟု သင်ခံစားရပါက သင်၏ဆရာဝန်ကို သင့်ကျန်းမာရေးအာမခံပေးသူထံ သတင်းပို့ပြောပြပါ။



သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ခြင်း

"သာမန်" (သွေးပေါင်ချိန်) ဟု ယူဆသောအရာသည် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများပေါ်မူတည်၍ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားနိုင်သည်။ အသက်အရွယ်၊ လိင် (ကျား-မ)၊ ဆေးဝါးများသောက်သုံးမှု၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ လက်ရှိကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် လူတစ် ဦး၏ "ပုံမှန်" အရေးကြီးသော လက္ခဏာရပ်များကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ ကို လက်စထရောနှင့် triglycerides အတွက် သင်၏ "ပုံမှန်" အတိုင်းအတာများကို သိရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား မေးမြန်းပါ။



သင့်သွေးခုန် နှုန်းကို တိုင်းတာပါ

 **နှလုံးခုန်နှုန်း**
(အနားယူပြီးနောက်)

ခုန်နှုန်းဟုလည်းခေါ်ဆိုပါသည်။ တစ်မိနစ်တွင် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်း (BPM) ကို ဆိုလိုပါသည်။

လက်နှစ်ချောင်းကို သင်၏လက်မ အောက်ရှိ လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်တင်ကာ ညင်သာစွာဖိနှိပ်ပါ။ သွေးခုန်နှုန်းစည်း ချက်ကို စက္ကန့် ၃၀ ကြာ ရေတွက်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏သွေးခုန်နှုန်းကို သိရှိ ရန် ထိန်းသိမ်းမှုကို နှစ်ဆပေါင်းတွက်ပါ။

နှေးသော
၆၀ သို့မဟုတ် နည်းသော

ပုံမှန်
၆၀-၁၀၀

မြင့်တက်သော
၁၀၀ အထက်

 **သွေးပေါင်ချိန်**
(အနားယူပြီးနောက်)

သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ အပေါ်သွေးနံပါတ် "နှင့်" အောက်သွေးနံပါတ်တစ်ခုလုံးကို ဖတ်ပြနိုင်သည်- ဥပမာ "၁၁၀ နှင့် ၇၀"။ အပေါ်သွေးကို စစ်တိုးလစ် (systolic) သွေးပေါင်ချိန် ဟုခေါ်ပြီး အောက်သွေးကို ဒိုင်ယာစတိုးလစ် (diastolic) သွေးပေါင်ချိန် ဟုခေါ်သည်။

နည်းသော
၉၀ သို့မဟုတ် နည်းသော

ပုံမှန်
၉၁-၁၂၀
၆၁-၈၀

မြင့်တက်သော
၁၂၁-၁၂၉
၆၁-၈၀

မြင့်သော
သွေးတိုးရောဂါ အဆင့် ၁
၁၃၀-၁၃၉
၈၀-၈၉

မြင့်သော
သွေးတိုးရောဂါ အဆင့် ၂
၁၄၀ အထက်
၉၀ အထက်

အရေးပေါ်
၁၈၀ အထက်
၁၂၀ အထက်

မှတ်ချက်: သင်၏သွေးပေါင်ချိန်သည် လူနေမှုပုံစံအပါအဝင် အကြောင်းရင်းများစွာဖြစ်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးဝါးများ၊ သန္ဓေတားဆေးများ၊ သို့မဟုတ် စ တီးရွိုက်များကဲ့သို့သောဆေးဝါးများ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းကဲ့သို့သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ၊ မိသားစုကျန်းမာရေးသမိုင်း၊ သင့်ရဲ့စိတ် ခံစားမှု၊ ဝင်ငွေ၊ အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ၊ ရပ်ကွက်အခြေအနေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆက်ဆံရေးနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုများပေါ်တွင် မူတည်သည်။ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်တိုင်းပါ။ သင့်အတွက် ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်သည် မည်မျှဖြစ်သင့်သည်ကို သင့်ဆရာဝန်နဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်းပင်ပါ။

 **ကိုလက်စထရော**
(အစာမစားဘဲ ၈-၁၀ နာရီကြာပြီးနောက်)

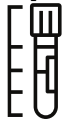
ကိုလက်စထရောကို တိုင်းတာမှုယူနစ် (mg/dL) ဖြင့် ဂဏန်းသုံးလုံးအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။ "HDL" နှင့် "LDL" သည် လစ်ပစ်ပန်နယ် (lipid panel) ဟုခေါ်သော ကိုလက်စထရောစမ်းသပ်မှု တွင် မတူညီသော ကိုလက်စထရော အမျိုးအစားနှစ်မျိုးဖြစ်သည်။

ပုံမှန်
စုစုပေါင်း : ၂၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည်
LDL: ၁၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည်
HDL: ၆၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည်

အလယ်အလတ်
စုစုပေါင်း : ၂၀၁-၂၃၉ mg/dL
LDL: ၁၀၁-၁၅၉ mg/dL
HDL: ၄၁-၅၉ mg/dL

နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။
စုစုပေါင်း : ၂၄၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည်။
LDL: ၁၆၀mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည်။
HDL: ၄၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည်။

မှတ်ချက်- အချို့သောရင်းမြစ်များသည် အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုလက်စထရောအဆင့်ကို သီးခြားဖော်ပြပါသည်။ ဤခြားနားချက်သည် သင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်တွေ့ရှိရသော အီစထရိုဂျင်ဟော်မုန်းအဆင့်နှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် ထူးခြားပြီး ကျွန်ုပ် တို့၏ အီစထရိုဂျင်အဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိင်ဖြစ်တည်မှုနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ သွေးဆုံးချိန်၊ ဆေးဝါးများနှင့် အခြားအရာများကြောင့် သင်၏အီစထရိုဂျင်အဆင့်ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။ မိသားစုရာဇဝင်နှင့် လူနေမှုပုံစံသည်လည်း သင့်လက်စထရောတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သင့်အတွက်သင့်လျော်သော အတိုင်းအတာကို သင့်ဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



ထရိုင်ဂလစ်စီရိုက် (TRIGLYCERIDES)
(အစာမစားဘဲ ၈-၁၀ နာရီကြာပြီးနောက်)

ထရိုင်ဂလစ်စီရိုက် (Triglycerides) ကို လစ်ပစ်ပန်နယ် (lipid panel) ဟုခေါ်သော ကိုလက်စထရော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် တိုင်းတာမှုယူနစ် (mg/dL) ဖြင့် ကိန်းဂဏန်းအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။

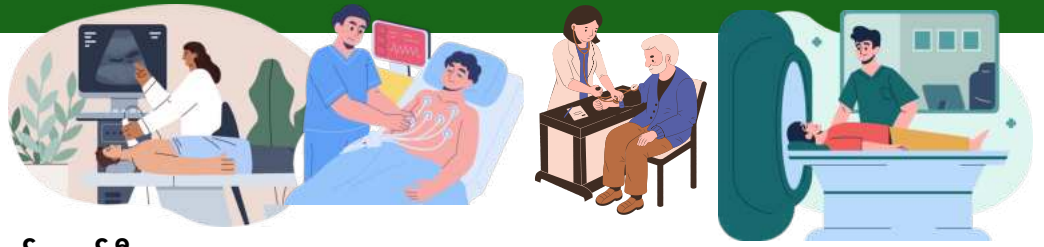
ပုံမှန်
၁၅၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသည်

အလယ်အလတ်
၁၅၁-၁၉၉ mg/dL

တက်သည်
၂၀၀-၄၉၉ mg/dL

ပိုတက်သည်
၅၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည်။

စမ်းသပ်ခြင်း



သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း CUFF သို့မဟုတ် မော်နီတာ

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာနိုင်သော ခရီးဆောင်ကိရိယာဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လေတိုးနိုင်သော လက်ပတ်တစ်ခုနှင့်တိုင်းတာသည့် ယူနစ်တစ်ခု ပါဝင်သည်။

ကိုလက်စတရော့ တိုင်းတာခြင်း သို့မဟုတ် လစ်ပစ်ပန်နယ် (LIPID PANEL)

သင့်လက်မောင်းမှယူထားသောသွေးနမူနာသည် သင့်သွေးထဲတွင် LDL သို့မဟုတ် "မကောင်းသော" ကိုလက်စတရော့၊ HDL သို့မဟုတ် "ကောင်းသော" ကိုလက်စတရော့နှင့် ထရိုင်ဂလစ်စီရိုက် (Triglycerides) အပါအဝင် သင့်သွေးအတွင်းရှိ အဆီ သို့မဟုတ် ကိုလက်စတရော့ပမာဏကို တိုင်းတာသည်။

HOLTER မော်နီတာ

နှလုံးလှုပ်ရှားမှုကို မှတ်တမ်းတင်ရန် တစ်ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ဝတ်ဆင်နိုင်သော အိတ်ဆောင် ECG စက်။

ဓါတ်မှန်ရိုက်စက်

ရင်ဘတ်ရှိ နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် အခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ဓါတ်ပုံရိုက်ကူးရန် X-ray ကို အသုံးပြုသည်။

နှလုံး CT စကန်

သင့်နှလုံးနှင့် သွေးကြောများ၏ အသေးစိတ်ပုံများကို ပြသရန် X-rays ကို အသုံးပြုသည်။

နှလုံး MRI

နှလုံးနှင့်သွေးကြောများ၏ အသေးစိတ်ပုံများကို ဖန်တီးရန် ရေဒီယိုလှိုင်းများနှင့် ကြီးမားသောသံလိုက်များကို အသုံးပြုသည်။

နှလုံးကျွမ်းမာရေးစမ်းသပ်ခြင်း

ပြေးစက်ပေါ်တွင် လမ်းလျှောက်နေစဉ် သင်၏နှလုံးခုန်နှုန်းကို တိုင်းတာသည်။ ၎င်းသည် သွေးကို ပိုမိုညစ်ထုတ်သည့်အခါ သင့်နှလုံးသည် မည်မျှ အလုပ်လုပ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကူညီပေးသည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (EKG သို့မဟုတ် ECG)

လျှပ်စစ်လှုပ်ရှားမှု၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သင့်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် ထားရှိသည့် လျှပ်ကူးပစ္စည်း (အသေးစား၊ ပလပ်စတစ်အကွက်များ) ကို အသုံးပြု၍ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို မည်မျှပုံမှန် ဖြစ်စေသည်ကို တိုင်းတာသည်။

နှလုံးဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း

သင့်နှလုံးရုပ်ပုံဖန်တီးရန် အာထရာဆောင်း (အထူးအသံလှိုင်း) ကို အသုံးပြုသည်။ နှလုံးဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

သွေးကြောကျဉ်း အန်ဂျီယိုဂရမ်

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အထူးဆေးတစ်မျိုးကိုအသုံးပြုပြီး သင့်နှလုံးသွေးကြောများကို ဓါတ်မှန်ရိုက်ကြည့်ရှုခြင်းကို ကော်ရိုနရီအာတရီ (coronary arteries) ဟုခေါ်သည်။

နှလုံးသွေးကြောတွင်း သွင်းခြင်း

ပေါင်ခြံ၊ လက်မောင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းရှိ သွေးလွှတ်ကြောများမှတစ်ဆင့် ပါးလွှာပြီး ကွေးညွတ်နိုင်သောပြွန်ကို ထည့်သွင်းခြင်းဖြင့် သင့်သွေးကြောအတွင်း ပိတ်ဆို့ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။

အရေးပေါ် အခြေအနေများ



နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သည့်အခါ အချိန်မီကုသရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှလုံးရပ်ခြင်း၊ နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းဟု သံသယရှိစေကာမူ ပထမအဆင့်သည် ငြာသို့ ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

နှလုံးရုတ်တရက်ဖောက်ပြန်မှု

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း
- မူးဝေပျို့အန်ခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း

သင်ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ

- ငြာသို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- ဆရာဝန်မှခွင့်ပြုထားသည့် အက်စပရင်ကို ဝါးပြီးမျှိုချပါ။
- ဆရာဝန်မှ နှုတ်ထရိုဂလီဆာရင်းအသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ညွှန်ကြားထားလျှင် နှုတ်ထရိုဂလီဆာရင်းသောက်ပါ။

နှလုံးရပ်တန့်ခြင်း

လက္ခဏာများ

- လဲကျခြင်း
- သတိလစ်မေ့မျောခြင်း
- အသက်ရှူရပ်တန့်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းရပ်တန့်ခြင်း

သင်ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ

- ငြာသို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- သင် CPR လေ့လာထားပါက CPR စတင်ပြုလုပ်ပါ။
- အနီးအနားတွင် AEDစက်ရှိပါက AED (အလိုအလျောက်ပြင်ပ နှလုံးခုန်နှုန်း) စက်ကိုအသုံးပြုပါ။

CPR ကိုလေ့လာပါ။

erie.gov/cpr သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး အသက်ကယ်နည်းပညာအကြောင်း လေ့လာရန် သင်တန်းများကို ရှာဖွေပါ။

လေဖြတ်ခြင်း

လက္ခဏာများ

- မျက်နှာရှူခြင်း
- လက်များ အားနည်းခြင်း
- စကားပြော ခက်ခဲခြင်း
- အာရုံရှုပ်ထွေးခြင်း

သင်ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ

- ငြာသို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- လိုအပ်ပါက CPR စတင်ပြုလုပ်ပါ။
- သင်ပထမဆုံး ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုမိသည့်အချိန်ကို ချရေးပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းပါ အချက်အလက်အားလုံးကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အတွက် အစားထိုးခြင်းအဖြစ် အသုံးမပြုသင့်ပါ။

နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

နှလုံးကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် သင်မည်သို့ထိန်းသိမ်းပုံနှင့် နှလုံးရောဂါအမျိုးအစား သို့မဟုတ် ပျက်စီးမှုအပေါ်မူတည်ပါသည်။ နည်းဗျူဟာများတွင် နှလုံးကျန်းမာသောအလေ့အကျင့်များ တည်ဆောက်ရန်၊ လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ ဆေးဝါးများနှင့် နှလုံးခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပါဝင်သည်။

လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း။

သင့်ရဲ့နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်တွေကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုံမှန် လှုပ်ရှားပေးပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်တိုင်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးပြီး ကျန်းမာစေမည့် နည်းလမ်းများကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကိုစောင့်ရှောက်ပါ။

၁. နှလုံးကျန်းမာစေမည့် အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ- ဈေးနှုန်းချိုသာသော ပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရှာဖွေစားသောက်ပါ။

၂. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ - လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ အကြောလျှော့ခြင်း၊ သန်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရေးပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။

၃. စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါ- အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းလေ့ကျင့်ပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ သို့မဟုတ် အေးအေးဆေးဆေး အနားယူရန် အချိန်ပေးပါ။ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာရေးသားခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် ဝါသနာပါရာများတွင် ပါဝင်ခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံကိုရွေးချယ်ပါ။



ဆေးဝါးသောက်သုံးမှုအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေး

နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းညှိပေးနိုင်သည့် ဆေးဝါးများစွာ ရှိပါသည်။ ဆေးညွှန်းအသစ်မစတင်မီ ကြိုတင်ခွင့်ချေရုံသော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်ရောက်ဖို့ သင့်ဆေးညွှန်းကို ပုံမှန်သက်တမ်းတိုးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ ရွေးချယ်စရာများကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး သင့်ကုသမှု အဆင်မပြေပါက ဆရာဝန်အား အသိပေးပါ။ အချို့သောအစားအစာများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများသည် အချို့သောနှလုံးဆေးများနှင့် မရည်ရွယ်ဘဲ အန္တရာယ်ရှိသော အပြန်အလှန်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

နှလုံးရောဂါကုသဆေးဝါး တစ်ကြိမ်မသောက်သုံးမီလျှင်တောင်မှ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ အသုံးများသောဆေးဝါးများမှာ :

1. Lisinopril (Zestril) ကဲ့သို့သော **ACE inhibitors** များသည် သင့်သွေးကြောများကို ကျယ်စေခြင်းဖြင့် သွေးဖိအားကို လျှော့ချပေးသည်။
2. Warfarin (Coumadin) ကဲ့သို့ သွေးကျစေသော **Anticoagulants** သို့မဟုတ် “သွေးကျဆေးများ”သည် သင့်သွေးခဲများဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေခြင်းဖြင့် သင့်သွေးကြောများတွင် သွေးခဲနိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးပါသည်။
3. **Aspirin၊ clopidogrel (Plavix)** နှင့် အခြားသော **antiplatelet** အေးဂျင့်များသည် သင့်သွေးတွင် ခဲနေသောသွေးခဲများကို တားဆီးပေးခြင်းဖြင့် သွေးခဲများဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည်။
4. Metoprolol (Lopressor၊ Toprol XL) ကဲ့သို့သော **Beta blockers** များသည် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို ပိုမိုနှေးကွေးစေပြီး သွေးဖိအားနည်းစေရန် လျော့ချပေးသည်။
5. Atorvastatin (Lipitor) သို့မဟုတ် rosuvastatin (Crestor) ကဲ့သို့သော **Statins** များသည် သင့်အသည်းမှထုတ်လုပ်သည့် ကိုလက်စထရောပမာဏကို လျှော့ချပေးပြီး သင့်အသည်းမှ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောများကို ဖယ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် LDL ကိုလက်စထရောကို လျှော့ချပေးသည်။

အကြံပြုချက်၊ သင်သုံးစွဲရသော ဆေးဝါးများအားလုံးစာရင်းကို သင်နှင့်အတူအချိန်တိုင်း ဆောင်ထားပါ။
ဆေးထည့်အိတ်ကတ် သို့မဟုတ် သင့်လူနာပေါ်တယ်(ဆေးမှတ်တမ်း) မှပရင့်ထုတ်ပေးရန် သင့်ဆရာဝန်ကို တောင်းဆိုပါ။

နာတာရှည်ရောဂါအတွက် ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များ

နာတာရှည်ရောဂါအတွက် ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များ (CDSMPs) သည် လူများအား ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များ သင်ယူရန်၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ရရှိရန်နှင့် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အထောက်အကူ ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူ ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သည့် သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါဖြင့်နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်ခဲ့သော်လည်း CDSMPsထဲမှ လေ့လာစရာ များစွာကို လူတိုင်းလေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ သင့်ဒေသရှိ နာတာရှည်ရောဂါအတွက် ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များကို တက်ရောက်ရန် သင့်ဆရာဝန်ထံ တောင်းဆိုပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ အများအပြားသည် ဆရာဝန်၏ရုံးခန်းမှသင်တန်းကို ညွှန်းဆိုကြသည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိထားသူများသည် အစားအသောက်ပညာရှင်များနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိုက်ညီမှုရှိသော အစားအစာများကို စားသုံးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နှလုံးဆိုင်ရာကုထုံးများ နှင့် ခွဲစိတ်မှုများ

နှလုံးခွဲစိတ်မှုနှင့် ကုထုံးများသည် အသက်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အသက်ရှည်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ နှလုံးဖောက်ခြင်းကဲ့သို့သော အရေးပေါ် အခြေအနေမျိုးတွင် နှလုံးခွဲစိတ်မှုကိုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အခြားနည်းဗျူဟာများ အသုံးမပြုလိုပါက သင့်ဆရာဝန်မှ ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ရန် အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများအပါအဝင် သင်၏ရွေးချယ်မှုများအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

နှလုံးကျန်းမာရေး ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

နှလုံးကျန်းမာရေးပြန်လည်ထူထောင်ရေးသည် နှလုံးပြဿနာများ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ပြီးနောက် သင့်အားပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးသည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာသော အလေ့အထများအကြောင်း လေ့လာခြင်း၊ သန်မာကျမ်းမာနေစေရန်နှင့် နှလုံးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ သင်အား ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးပြီး သင့်နှလုံးကိုဂရုစိုက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

သင်၏ စားသောက်မှုပုံစံမှာလည်း အရေးပါပါသည်။

ဆိုဒီယမ် (ဆား) အလွန်အကျွံစားခြင်းသည် သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို မြင့်တက်စေပြီး နှလုံးရောဂါနဲ့ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ပိုများစေပါသည်။ ဆိုဒီယမ်က စားပွဲတင်ဆားထက် ပိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာများတွင် ဆိုဒီယမ်အများစုသည် ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာများမှ ရရှိသည်။ အငန်ဓါတ်မရှိသော အစားအစာများ၌ ပင်လျှင် ဆိုဒီယမ်၏ အဓိကအရင်းအမြစ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ပေါင်မုန့်ကဲ့သို့ ဆိုဒီယမ်ပမာဏ အလယ်အလတ်မျှသာရှိသော အစားအစာများသည် မကြာခဏစားသောကြောင့် ဆိုဒီယမ်၏အဓိကအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဆန်လုံးညိုနှင့် ဆန်လုံးဆန် ရွေးချယ်စရာများအတွက် ဆန်ဖြူ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ခေါက်ဆွဲကို ပြောင်းလဲစားသောက်ကြည့်ပါ။ အရသာအတွက် ဟင်းခတ်ဆားအစား ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို အသုံးပြုပါ။ ဆားထပ်မံထည့်ခင် အစားအစာကို မြည်းစမ်းစားသုံးကြည့်ပါ။ စားသောက်ဆိုင်များတွင် ဆိုဒီယမ်နည်းသော ရွေးချယ်မှုများရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားသောက်ခြင်းသည် အကုန်အကျများပါသည်။ အေးခဲထားသော အစားအစာများကို ကုန်စုံဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာသုံးစွဲပါ။ စည်သွတ်ဘူးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေသည် မီးဖိုချောင်တွင်ချက်ပြုတ်ချိန်ကို အများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။ ဆားထည့်ထားသော စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အသီးအရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးကြောရန် မမေ့ပါနှင့် သို့မဟုတ် "ဆိုဒီယမ်နည်းသော" သို့မဟုတ် "ဆားမထည့်ပါ" သတ်မှတ်ထားသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ပါ။ ငွေကုန်သက်သာနည်းဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ရယူသုံးစွဲခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် erie.gov/health-equity သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး "အစားအစာရရှိရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါစို့။" ရှာဖွေလေ့လာပါ။

DASH စားသောက်မှုအစီအစဉ်

သွေးတိုးရောဂါကိုလျော့ချရန် အစားအသောက်ရွေးချယ်မှု (DASH) စားသောက်မှုအစီအစဉ်သည်ရိုးရှင်းပြီး နှလုံးကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေသော အစားအသောက်များ ဖြစ်ပြီး သွေးတိုးခြင်းကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ချရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ DASH စားသောက်မှုအစီအစဉ်မှ အကြံပြုထားသည်မှာ -

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများနှင့် အစေ့အဆန်များ စားသုံးခြင်း
- အဆီမပါသော သို့မဟုတ် အဆီနည်းသောနို့ထွက်ပစ္စည်းများအပါအဝင်၊ ငါး၊ ကြက်၊ ပဲ၊ အခွံမာသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများ
- အဆီများသောအသားများ၊ အဆီများသောနို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အုန်းသီးနှင့် စားအုန်းဆီကဲ့သို့သော အပူပိုင်းဒေသဆီများကဲ့သို့သော ပြည့်ဝဆီများ သောအစားအစာများကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်း
- သကြားပါသော အချိုရည်များနှင့် အချိုများကို ကန့်သတ်စားသုံးခြင်း

ပိုမိုသိရှိလိုပြီး အိမ်တွင်ချိတ်ဆွဲထားရန် သတိပေးကတ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ် ရယူရန်၊ bit.ly/DASHplan သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

တံဆိပ်များကိုနားလည်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

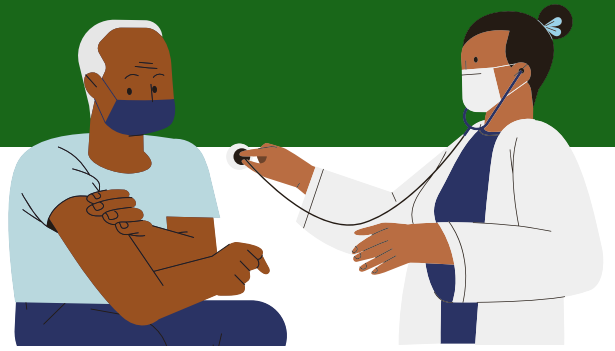
ထုပ်ပိုးပြီး ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများပေါ်ရှိ အာဟာရဆိုင်ရာအညွှန်းများကို နားလည်ခြင်းက အထူးသဖြင့် အဆာပြေစားလျင်တောင်မှ ရွေးချယ်မှုကောင်းများပြုလုပ်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ အစားအစာတိုင်းသည် ဆိုးရွားသောအစားအစာ မဟုတ်သော်လည်း အစားအစာများကို မျှတအောင်စားသင့်သည် (တစ်ခါတစ်ရံသာ)။ နှလုံးကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို ဂရုပြုလေ့လာရန်

- **အစားအသောက်ပမာဏ** : သင် အမြဲတန်း စားသင့်သောပမာဏကို မဆိုလိုပါ။ ဤသည်မှာ သင်စားခဲ့သော ပမာဏနှင့် အာဟာရကို တိုင်းတာရန် ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ နမူနာအာဟာရအချက်အလက်အညွှန်းတွင် ၁ခွက်ခွဲခွဲ စားသုံးရန်ပမာဏအဖြစ်ပြသထားသော်လည်း၊ သင် ၃ ခွက်စားပါက၊ စာရင်းပါအချက်အလက်အားလုံး၏ နှစ်ဆလိုအပ်သည်ကို သင်သိသင့်ပါသည်။ အထုပ်တစ်ထုပ်တွင် လေးကြိမ်စားရန် ပမာဏပါဝင်သောကြောင့် အထုပ်တစ်ခုလုံးကို သင်စားပါက အားလုံးကို ၄ နှင့်မြှောက်ပါ။
- **% နေ့စဉ်ပမာဏ(%DV)**: နေ့စဉ်ပမာဏသည် နေ့စဉ်စားသုံးရန် အကြံပြုထားသော အာဟာရပမာဏများ သို့မဟုတ် တစ်နေ့ထက်မပိုစေရန်ပမာဏ ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ပမာဏ% သည် သင်စားနေသော အစားအစာတစ်ခုတွင် အာဟာရမည်မျှရှိသည်ကို ဆိုလိုသည်။
- **ပြည့်ဝဆီနှင့် ပြုပြင်ထားသောအဆီ** : ပြည့်ဝဆီများနှင့် ပြုပြင်ထားသောအဆီများသည် သင်၏ LDL (“မကောင်းသော”) ကိုလက်စထရောကို တိုးစေနိုင်သည်။ နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက်၊ သင်စားနေသော အစားအစာများတွင် ပြည့်ဝဆီနှင့် ပြုပြင်ထားသောအဆီပမာဏကို ဂရုပြုပါ။
- **ထည့်မပေါင်းထည့်ထားသောသကြားဓါတ်များ**: သင်စားနေသောအစားအစာများတွင် သကြားဓါတ်သည် သဘာဝအတိုင်း သို့မဟုတ် ပေါင်းထည့်ပါဝင်နိုင်သည်။ “ထည့်မပေါင်းထည့်ထားသော သကြားဓါတ်” ဆိုသည်မှာ အဓိကပါဝင်ပစ္စည်းများတွင် သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါသည်။ သစ်သီးများအပါအဝင် အစားအစာအားလုံးနီးပါးတွင် သကြားပမာဏ အနည်းငယ်ပါရှိသည်။ အစားအစာတိုင်းတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ထားသောသကြား မပါဝင်နိုင်ပါ။

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ကိုဗစ်-၁၉ နှင့် နှလုံးကျန်းမာရေး



ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အပျော့စား ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ဖြင့် ဆေးရုံ တက်နေရသူအများအပြားတွင် အခံနှလုံးပြဿနာရှိပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါရှိသူများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်မှုကို ပြင်းထန်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည်အထိ ပိုမိုခံစားရနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။

သင့်တွင် နှလုံးကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိပါက၊ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန်အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ လူစည်ကားသောနေရာ များတွင် မျက်နှာဖုံးတပ်ပြီး ကိုဗစ်-၁၉ ကာကွယ်ဆေးအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ သင်၏ဆေးဝါးများသောက်ပြီး နာတာရှည်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် သင်၏ကုသမှုအစီအစဉ်ကို လိုက်နာပါ။

ဆရာဝန်ရွေးချယ်နေပါသလား?

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆရာဝန်ရွေးချယ်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန် ရွေးချယ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်အချို့မှာ:

- မည်သည့်ဆရာဝန်များ "ကွန်ယက်အတွင်း" တွင်ရှိသည်ကို ရှာဖွေပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့သည် သင်၏ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော ဆရာဝန်ကို ရှာဖွေပါ။ အချို့သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆရာဝန်များသည် နှလုံးရောဂါကဲ့သို့သော အခြေအနေများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း၊ လူကြီးရောဂါ ဆေးပညာကို အထူးပြုလေ့လာထားပါသည်။
- သင်၏အချိန်ဇယား၊ ခရီးသွားရန်ပြင်ဆင်ထားခြင်းများနှင့် ကိုက်ညီသောအချိန်နှင့် တည်နေရာများပါရှိသော ဆရာဝန်၏ရုံးခန်း (ဆေးခန်း) ကိုရှာဖွေပါ။ အချို့ဆေးခန်းများသည် ညနေပိုင်းနှင့် ရုံးပိတ်ရက်များတွင် အလုပ်လုပ်ပါသည်။
- သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဆရာဝန်ကိုရှာပါ။ သင်ပြောသည်ကို နားမထောင်သလို ခံစားရသောအခါ သင်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုရှိပါ။ ဆရာဝန်ပြောင်းခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးနိုင်သော်လည်း သင်ယုံကြည်နိုင်သော ဆရာဝန်နှင့် သင့်စကားကိုနားထောင်မည့်သူသာဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ငွေကြေးနှင့်ကိုက်ညီသော အခြေခံစောင့်ရှောက်မှု၊ အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ရှာပါ။
AT A HEALTH CARE CENTER NEAR YOU:
ဝင်ရောက်လေ့လာရန် snapcapwny.org/#safety

ကျန်းမာရေးအာမခံ



မက်ဒီကဲ၊ မက်ဒီကဲနတ်နှင့် ပုဂ္ဂလိကအာမခံအစီအစဉ်အများစုသည် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းမော်နီတာများကဲ့သို့သော အထောက်အပံ့အချို့ကို ပေးပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ထောက်ပံ့မှုများရှာဖွေရာတွင် အကူအညီရယူရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။

- ကျန်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း သင့်အလုပ်ရှင်ကို မေးမြန်းစုံစမ်းပါ။
- “၂၁၁” ကိုနှိပ်ပြီး ၂၁၁ WNY သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် သင့်တည်နေရာကုဒ်ကို ၈၉၈ ၂၁၁ သို့ စာတိုပေးပို့ပါ။
- nystateofhealth.ny.gov သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ

အကြံပြုချက်- Child Health Plus အပါအဝင် ကျန်းမာရေးအာမခံတွင် အခမဲ့ရှာဖွေခြင်းနှင့် စာရင်းသွင်းခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီကိုရှာဖွေရန် နယူးယောက်ပြည်နယ်ရှိ "အကူအညီပေးသူများ" ကိုရှာဖွေပါ။ အကူအညီကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ညနေပိုင်းနှင့် ရုံးပိတ်ရက်ဖြစ်သော စနေ၊ တနင်္ဂနွေများတွင် ဆက်သွယ်ရရှိနိုင်ပါသည်။



ဤထုတ်ဝေမှုမှာ

အီရီကောင်တီကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး ၏ထုတ်ဝေမှုဖြစ်ပါသည်

ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား ၅မျိုးဖြင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အီရီကောင်တီကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အီရီကောင်တီရှိ လူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရေး ရရှိနိုင်ကြရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံးသည် အီရီကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင် တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား?

www.erie.gov/health-equity သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

HealthEquity@erie.gov သို့အီမေးလ်ပို့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity