

သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောများတာက နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အဓိကအန္တရာယ်တွေထဲက တခုဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရောများလွန်းရင် သွေးကြောက နံရံတွေမှာ အနည်ထိုင်ရာကနေ ကြာလာတဲ့အခါ “သွေးကြောတွေ မာလာပြီး” သွေးကြောတွေ ကျဉ်းပြီး နှလုံးကို သွေးစီးဆင်းမှုက နှေးသွားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပိတ်ဆို့သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွေး ရပ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ကိုလက်စထရောမြင့်မားခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။

ကိုလက်စထရော မြင့်တဲ့အခါ သတိပေးချက် လက္ခဏာတွေ ရှိခဲ့တာကြောင့် သွေးမစစ်ဘဲ ကိုလက်စထရော မြင့်နေသလားဆိုတာ သိဖို့ ခက်ပါတယ်။ အသက် 40 ကျော်သူတွေက မိမိတို့ ဆရာဝန်တွေဆီမှာ ကိုလက်စထရောအဆင့် မှန်မှန် စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်တားဆီးပါ။ ။

နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်လို့ ရပါတယ်။ သင့်အစားအစာနဲ့ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာအပေါ် လွယ်ကူတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ လုပ်ရင် သင့်မှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ အလားအလာကို လျော့နည်းစေနိုင်ပါတယ်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တိုးမြှင့်ပါ - (လမ်းလျှောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နာရီဝက်ကြာ တပတ်မှာ အနည်းဆုံး 3 ကြိမ် လုပ်ပါ။
- ဆေးလိပ် မသောက်ပါနဲ့။ ဒါမှမဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေ အနား မသွားပါနဲ့။
- စိတ်ပင်ပန်းမှု လျော့ပါ။
- အရက် အနည်းအကျဉ်းပဲ သောက်ပါ။
- သိပ်မဝပါစေနဲ့။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အများကြီးစားပါ။

နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 တယ်လီဖုန်း။ ။ 202 • 347 • 3507
 ဖက်စ်။ ။ 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။



နှလုံးရောဂါ
Heart Disease
 (BURMESE)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911*

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

နှလုံးရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။

နှလုံးရောဂါဆိုတာ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရကြွယ်ဝတဲ့သွေးက နှလုံးဆီမရောက်တဲ့အခါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရာက နှလုံးသွေးရပ် တာ၊ လေဖြတ်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးတာတို့တောင် ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

နှလုံးသွေးရပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

နှလုံးဟာ တနေ့မှာ 24 နာရီ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရကြွယ် ဝတဲ့ သွေးတွေကို ကိုယ်ခန္ဓာတလျှောက် တွန်းပို့ပါတယ်။ သွေးကြောမကြီးတွေကနေ နှလုံးကို သွေးပို့ပါတယ်။ လူတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့အစာတွေစားပြီး ကိုယ်လက်လှေ့ကိုင် ခန်း မလုပ်ရင် သွေးကြောတွေမှာ အဆီတွေ အနည်ထိုင် လာပါတယ်။ အဲဒီ အနည်ထိုင်နေတဲ့အဆီတွေ ဒါမှမဟုတ် အဆီချိုးတွေက ကျိုးပဲ့သွားပြီး သွေးခဲလေး ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ သွေးခဲတွေက နှလုံးဆီ သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး နှလုံးသွေးရပ်စေမှာမို့လို့ ဒီလိုဖြစ်တာက နှလုံးအတွက် ဆိုးပါတယ်။

နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။

- မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ရင်ဘတ်အလယ်မှာ နာနေတာ ဒါမှမဟုတ် နာတာပျောက်သွားပြီး ပြန် နာလာတာ
- လက်မောင်း တစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်စလုံး၊ ကျော၊ လည်ပင်း၊ မေးရိုး၊ ဒါမှမဟုတ် ဝမ်းပိုက်တို့ နာတာ
- ရင်ဘတ်နာသည်ဖြစ်စေ မနာသည်ဖြစ်စေ အသက်ရှူရခက် တာ (အသက်ရှူရတာ ခက်တာ၊ အသက်ကို ရှိုက်ရှူရတာ)
- ချွေးအေးအေးတွေ ပိုရွှံလာတာ၊ ပြိုအန်ချင်တာ၊ ဒါမှမဟုတ် မူးမိုက်ချင်သလို ခံစားရတာ

အမျိုးသမီးတွေလည်း အမျိုးသားတွေလိုပဲ လက္ခဏာတွေ တူပေမဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ အမျိုးသားတွေထက်စာရင် တခြား လက္ခဏာတွေ အများအပြား တွေ့ရပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ရှူရခက်တာ၊ ပြိုတာ/အန်တာနဲ့ ကျော ဒါမှမဟုတ် မေးရိုးနာတာတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

နှလုံးသွေးရပ်တော့မယ်ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

တယ်လီဖုန်းဆီသွားပြီး ချက်ချင်း 911 ကို လှည့်ပါ။ မစောင့်

ပါနဲ့။ ဆေးရုံကို တနည်းနည်းနဲ့ ချက်ချင်းရောက်အောင် သွားပါ။ နှလုံးသွေးရပ်ဖို့ ဖြစ်နေတာဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးရုံကို ကား မောင်းသွားဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။

လေဖြတ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ဦးနှောက်ကို အောက်ဆီဂျင်နဲ့ အာဟာရရတွေ ယူခဲ့ပေးတဲ့ သွေးကြောတခုက ပေါက်သွားရင်၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးခဲတခု ဒါမှမဟုတ် တခြားအစိုင်အခဲ တခုခုနဲ့ ပိတ်ဆို့နေရင် လေဖြတ် ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် လိုအပ်တဲ့သွေးနဲ့ အောက်ဆီဂျင်တို့ကို ဦးနှောက်ရဲ့ တစ်ဖက်တိုင်းမှာ မရပါဘူး။ ဒါကို လေဖြတ်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ဆီဂျင်က ဦးနှောက်ဆီမရောက်တဲ့အခါ အာရုံကြောရဲ့ ကလပ်စည်းတွေက မြန်မြန်သေဆုံးကုန်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရာသက်ပန် ဦးနှောက်ထိခိုက်သွားပါတယ်။ အာရုံကြောရဲ့ ကလပ်စည်းတွေ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ ထိခိုက် သွားတဲ့ကလပ်စည်းတွေက ထိန်းချုပ်တဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းက မလုပ်ကိုင်နိုင်တော့ပါဘူး။

လေဖြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။

- မျက်နှာ၊ လက် ဒါမှမဟုတ် ခြေတို့ - အထူးသဖြင့် ကိုယ် ခန္ဓာ တခြမ်းမှာ - ရုတ်တရက် ထုံသွားတာ ဒါမှမဟုတ် အားနည်း သွားတာ
- စကားပြောဖို့ ဒါမှမဟုတ် နားလည်ဖို့ ခက်ခဲတာ
- မျက်လုံးတစ်ဖက် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးနဲ့ ကြည့်ဖို့ ခက်ခဲတာ
- လမ်းလျှောက်ဖို့ ခက်ခဲတာ၊ ခေါင်းမူးတာ၊ ကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တာ ဒါမှမဟုတ် ဟန်ချက်ညီညီ မလုပ်နိုင်တာ
- အကြောင်းမဲ့ ရုတ်တရက် အကြီးအကျယ် ခေါင်းကိုက်တာ

လေဖြတ်တယ်ထင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

တယ်လီဖုန်းဆီသွားပြီး ချက်ချင်း 911 ကို လှည့်ပါ။ မစောင့် ပါနဲ့။ ဆေးရုံကို တနည်းနည်းနဲ့ ချက်ချင်းရောက်အောင် သွားပါ။ လေဖြတ်နေတာဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆေးရုံကို ကားမောင်း သွားဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။ လေဖြတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပထမဆုံး ဘယ် တုန်းက ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ လေဖြတ်တဲ့အခါ ဆေးနဲ့ကုရင် လေဖြတ်လို့ ဖြစ်တဲ့ရှေ့ညအထိတွေ လျော့နည်းနိုင် ပါတယ်။

သွေးတိုးရောဂါ သို့မဟုတ် သွေး ပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း

သွေးတိုးဆိုတာ ဘာလဲ။

နှလုံးတခါခါနဲ့တိုင်း သွေးက သွေးကြောတွေထဲရောက်သွားပါတယ်။ သွေးတိုးဆိုတာက သွေးကြောတွေရဲ့ နံရံကို တိုးနေတဲ့ သွေးရဲအားပါ။ ဒီအားက များလွန်တဲ့အခါ သွေးပေါင်ချိန် “မြင့်” တာ၊ ဒါမှမဟုတ် သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပြီး ဒါဟာ နှလုံးက အလုပ် အရမ်းလုပ်နေရတယ်ဆိုတာ ပြပါတယ်။ သင့်နှလုံး အလုပ်ပိုလုပ် နေရတယ်ဆိုတာ သင့်အနေနဲ့ မခံစားနိုင်ပေမဲ့ သွေးတိုးရောဂါဟာ အင်မတန်ကြီးလေးနိုင်ပြီး သေနိုင်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးမကုရင် သွေးတိုးကြောင့်။ ။

- နှလုံးရပ်သွားတာ
- ကျောက်ကပ် ပျက်သွားတာ
- နှလုံးသွေးရပ်တာ
- လေဖြတ်တာ
- မျက်စိအမြင် ပြောင်းလဲတာနဲ့ မျက်စိကန်းသွားတာတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ။ ။

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တဲ့အခါ သတိပေးချက် လက္ခဏာတွေ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် “တိတ်တဆိတ် လူသတ်သမား” လို့ ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစာတို့ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတို့နဲ့ ကုလို့ရပြီး ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ သင့် မှာ သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ဖို့ အန္တရာယ်များရှိမလား၊ သွေးပေါင်ချိန်များ မြင့်နေသလားဆိုတာ သိဖို့ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းပါ။

ကိုလက်စထရောဆိုတာ ဘာလဲ။

ကိုလက်စထရောဆိုတာက သွေးထဲမှာတွေ့ရတဲ့ ပျော့ပြောင်းပြီး အဆီနဲ့တူတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အထောက်အကူပေးတဲ့ ကလပ်စည်းတွေကို ဖန်တီးရာမှာ ကိုလက်စထရောကို သုံးတဲ့အတွက် ကိုလက်စထရော ရှိတာက သဘာဝကျပါတယ်။ ကိုလက်စထရောများရင်တော့ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပြီး နှလုံးသွေးရပ်နိုင်ပါတယ်။