

# ဗိုင်းရပ်စ်အသည်းရောင် ရောဂါ

## အသည်းရောင်ရောဂါပိုးရှိသူများ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

အသည်းရောင်ရောဂါသည်၏ သွေးထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေပြီး ထိုပိုးသည် အသည်းကို ထိခိုက်စေသည်။ အသည်းရောင်ရောဂါကြောင့် သင်၏ ကျန်းမာရေး အလွန်အမင်းထိခိုက်နိုင်ပြီး ၊ အသည်းကင်ဆာ ရောဂါအထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သင်၏ အသည်းအား စောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

## သင်၏ အသည်းအား မည်သို့ စောင့်ရှောက်မည်နည်း



**အရက်သောက်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ။**

အရက် အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းသည် သင်၏ အသည်းအား ထိခိုက်စေပါသည်။ အရက်သောက်သုံးမှုကို လျော့ချခြင်းဖြင့် သင်သည် အရေးကြီးသော ပြောင်းလဲမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။



**ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှုကို ရပ်တန့်ပါ။**

ဆေးခြောက် အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်းသည် အသည်းကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။



**အဆီများသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ပါ။**

အဆီများသော အစားအသောက်များသည် အသည်းအတွင်းရှိ လမ်းကြောင်းများ ပိတ်စေပြီး အသည်း၏ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေသည်။

## ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ပါ။

အချို့သော နည်းလမ်းများမှာ

- ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်လျှော့ပါ။
- အဆီ(သို့) သကြားဓာတ်များသော အရည်နှင့် အစားအစာများကို လျော့စားပါ။
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များများစားပါ။
- ဆီးချိုရောဂါ ရှိ ၊ မရှိ စစ်ဆေးပြီး အကယ်၍ ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင် ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

အသည်းရောင်ရောဂါပိုးရှိသူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မတွေ့ရပါ။

သို့သော် အချို့လူများ သတိပြုမိသည်များမှာ

- အင်အား မရှိခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မပြုလုပ်လိုခြင်း
- စားချင်သောက်ချင်စိတ် မရှိခြင်း
- စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း

## အသည်းမာကျောမှုကို စစ်ဆေးခြင်း

သင့်ကို အသည်းမာကျောမှု စစ်ဆေးရန် ညွှန်ကြားပါလိမ့်မည်။ အသည်းမာကျောမှုကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အသည်း ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုသည် ရိုးရှင်း၍ နာကျင်မှုမရှိပဲ အသည်း၏ လက်ရှိ ပျက်စီးမှု(အသည်းမာခြင်း ၊ အသည်းခြောက်ခြင်း)ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။

သင်ပုံမှန်သွေးစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



သင့်တွင် စိတ်ပူပန်မှု၊ သိရှိလိုမှုများရှိပါက အသည်းရောင် ရောဂါအထောက်အကူပြု ၊ ဖုန်းလိုင်း 0800 332010 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။