

# အရွယ်လွန်မှသွားကုသခြင်း



အသက်ကြီးလာသည်နှင့်သွားများပျက်စီးဆိုးရွားမသွားပါ။ သို့သော်ငြားလည်းခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြောင်းအလဲများရှိသည်ဆိုလိုသည်မှာခံတွင်းနှင့်သွားကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန်ဂရုစိုက်မှုပိုမိုလိုအပ်သည်။

ဆေးဝါးများသုံးစွဲသူဖြစ်လျှင် သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါများဖြစ်ပွားမှုအလွန်ပင်စိုးရိမ်ရသည်။ သင့်သွားဆရာဝန်/ သွားကျန်းမာရေးမှူးထံသို့ သင်သုံးစွဲသောဆေးဝါးများကိုအမြဲသတင်းပို့ကာ အကြံဉာဏ်ကိုတောင်းခံပါ။

သင့်တော်သည်ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့်သွားများတစ်ဘဝလုံး တည်ရှိလိမ့်မည်။ အစားအစာ၊ အစာစားချိန်၊ သွားသန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ဖလိုရိုက်သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့်အကျင့်ကောင်းများသည် သွားကျန်းမာရေးအတွက်အရေးကြီးလှပါသည်။

## ကောင်းမွန်သောသွားကျန်းမာရေးနည်းလမ်း

- ♥ ပုံမှန်အစာစားချိန်ရှိ ကျန်းမာစေသည့်အစားအစာ - ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် သွားများအတွက်ကောင်းသည်
- ♥ သောက်ရေကို အစာစားချိန်ကြားကာလရေဆာချိန်နှင့် - ညအချိန်
- ♥ ဖလိုရိုက်ပါဝင်သော သွားတိုက်ဆေးဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း - နံနက်ခင်းနှင့် ညအိပ်ရာမဝင်ခင်



### အစားအစာ

အစားအစာချိန်ကြားကာလတွင်မုန့်၊သကြားနှင့်အက်စစ် ဓါတ်ပါဝင်သောအချိုရည်တို့သည်သွားပျက်စီးခြင်း (ပိုးစားခြင်း)ဖြစ်စေသောအဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။အစားအစာနည်းငယ်၄-၅ ကြိမ်စားခြင်းသည် အစားအစာများစွာတစ်ကြိမ်စားခြင်းထက်ပို၍ကောင်းသည်။အစားအစာခြင်းအလေ့အထသည် အထွေထွေ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ပြီး သွားကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုအတွက်လည်းအကောင်းဆုံးဖြစ်ပေသည်။

### ဆေးဝါးများနှင့်ဖျားနာခြင်း

သင်သည်သွားဆိုင်ရာကုသမှုမခံယူမှီသင်သုံးစွဲသောဆေးဝါးများကိုသွားဆရာဝန်ထံသို့အသိပေးအကြောင်း ကြားရန်အသက်တမျှအရေးကြီးသည်။အရေးကြီးသောဆေးဝါးများအဖြစ်သွေးကြောကျဉ်းစေသည့်ဆေးဝါး ( အင်တီဘီယိုတစ်ဆေးဝါး) နှင့်အက်စပါရင်း (အင်တီပလိတ်လက် ဆေးဝါး) တို့ဖော်ပြပေးရမည်။  
နုလုံးခွဲစိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဓါတ်ကင်ခြင်း တို့မတိုင်မှီ သွားဆိုင်ရာကုသမှုလုံးဝပြီးဆုံးရမည်မှာ တကယ့်အသက်တမျှပင်ဖြစ်သည်။

ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ တံတွေးစီးဆင်းမှုလျော့ခြင်း သို့မဟုတ် ဇီရော့စတော့မီယား ခံတွင်းခြောက်ခြင်းက သွားပိုးစားမှုကိုမြင့်တက်စေသည်။သက်ကြီးဘဝတွင်ပုံမှန်အားဖြင့်တံတွေးထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းလာတတ်သည်။မည်သို့ဆိုစေဆေးဝါးများစွာသုံးစွဲခြင်းကခံတွင်းခြောက်စေသည်။၎င်းတွင်အကြောအဆစ်ရောင်နာ၊ ကင်ဆာ၊ အသဲနှင့်ပန်ကရိယရီအပြောင်းအလဲများ နှင့်ဟိုမုန်းဓါတ်များ ခန်းခြောက်မှုတို့ပါဝင်သည်။ အက်စပါရင်း၊ ထရန်ကွီလိုင်ဇင်း၊ အင်တီဟီးစ်တမင်း နှင့် ဒိုင်ရောရစ်တစ်ကဲ့သို့ဆေးဝါးများသုံးစွဲမှု ကြောင့်တံတွေးဂလင်းမှတံတွေးမြို့နေတတ်သည်။တံတွေးခန်းခြောက်ရောဂါကိုအနိုင်ယူရန် အရေးကြီးသည် မှာ ရေကိုပုံမှန် သောက်သုံးရန်၊ ဖလိုရိုက်ပါသောသွားတိုက်ဆေးဖြင့်သွားတိုက်ရန် နှင့် ဖလိုရိုက်ဆေးဝါးများ နေ့စဉ်

ပုံမှန်သုံးစွဲရန် ဖြစ်သည်။ အစားအစာချိန်ကြားကာလအတွင်း အချိုရည် သို့မဟုတ် ငုံ့ဆေးပြား ငုံ့လိုလျှင် သကြားလွတ်အရာတို့ကိုရွေးချယ်ပါ။ ရေသည်အကောင်းဆုံးရေငတ်ပြေစေသည့်အရာဖြစ်သည်။ သွားဆေး ခန်းနှင့် ဆေးဝါးဌာနတို့မှ တံတွေးစီးဝင်မှုကောင်းမွန်စေသော ဆေးဝါးပစ္စည်းတို့ကို ထောက်ခံပေးနိုင်လိမ့်မည်။

### ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း

မှန်းကြည့်လျှင်သင်သည်မနက်စာစားပြီးချိန်နှင့်တနေ့တာနောက်ဆုံးအစားအစာပြီးချိန်သွားများသန့်ရှင်းပေးသင့်သည်။တရက်လျှင်အကြိမ်များစွာအပေါ်ယံသွားတိုက်ရုံထက်တရက်လျှင်တကြိမ် သွားတရလုံးသန့်ရှင်းခြင်းကပို၍ကောင်းသည်။ သွားတဘက်ခြမ်းနှင့်သွားကြားအားလုံးကောင်းကောင်းမွန်မွန်သန့်ရှင်းမှုရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့်စနစ်တကျဖြစ်ရန်ကြိုးစားပါ။ သင်၏လျှာကိုလည်း ပွတ်တိုက်ပေးသင့်သည်။

### ဖလိုရိုက်

လူတိုင်းသွားပိုင်ဆိုင်သူမှန်သမျှ ဖလိုရိုက်ပါသော သွားတိုက်ဆေးဖြင့်မနက်ပိုင်းနှင့်ညနေတို့တွင်သွားတိုက်ပေး ရန်လိုအပ်သည်။ သင်ဖလိုရိုက် ပိုသုံးရန်လိုမလို သင်၏သွားကျန်းမာရေးမှ ဆုံးဖြတ်ပေးလိမ့်မည်။ သင်၏သွား ဆရာဝန်/သွားဆိုင်ရာကျန်းမာရေးမှူးတို့အား သင်၏သွားအကောင်းဆုံးမည်သို့သန့်ရှင်းရမည်ကို၎င်း၊ သင် ဖလိုရိုက်ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းလိုမလိုတို့ကို၎င်း မေးမြန်းလိုက်ပါ။

### ဆေးရွက်ကြီး

ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲခြင်းနှင့် ခံတွင်းရောဂါအများအပြားတို့သည် ကောင်းစွာဆက်စပ်မှုရှိကြသည်။ သင်၏ သွား ဆရာဝန်/ သွားဘက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးမှူးတို့အား ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်ကုန်တို့ကိုသုံးစွဲမှုမည်သို့ဖြတ်တောက် ရမည်တို့ကို အကူအညီတောင်းခံလိုက်ပါ။

သွားဆိုင်ရာအခမဲ့ကုသမှုခံယူခွင့် သင်သည်ကုသရေးဌာနတွင်နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ခေါ်ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုရယူခြင်းကို သုံးလ သို့မဟုတ် သုံးလထက်ပိုလျှင် နော်ဝေးအမျိုးသားဥပဒေအရ လူထုသွားဘက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ထံမှ သင်အားအခမဲ့ကုသခံယူမှုအခွင့်ကိုပေးလိမ့်မည်



©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS. Foto: ©Norsk Tannvern. Oversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no