



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ

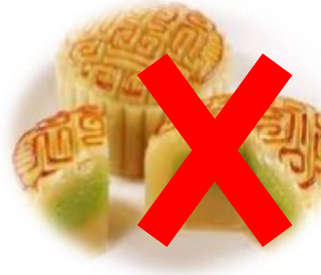
ဩဂုတ်လ (၇)ရက်၊ ၂၀၁၉

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ

ဆိုသည်မှာ.....

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသုံးခြင်း

- အစားလျော့စားခြင်း၊ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော



အစားအစာများကိုလျော့စားခြင်း

- ရေများများသောက်ခြင်း၊ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်ခြင်း နှင့်

အချိုရည်များမသောက်သုံးခြင်း



- တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီများကို ရှောင်ခြင်း၊ ငါးမှရသော အဆီများကို

စားသုံးခြင်း



- အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများစားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်

သစ်သီးပင်များကို များများနှင့် စုံအောင်စားခြင်း



## ၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း

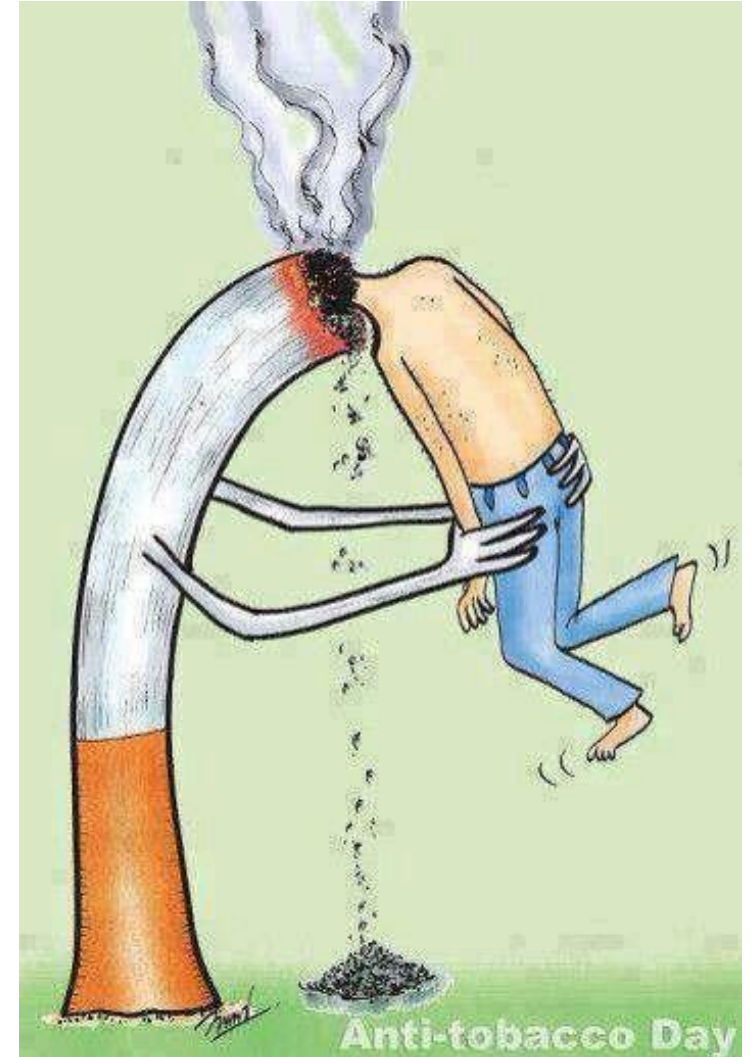
- လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း
- နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

# ၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



ဆေးလိပ် မသောက်ရ။

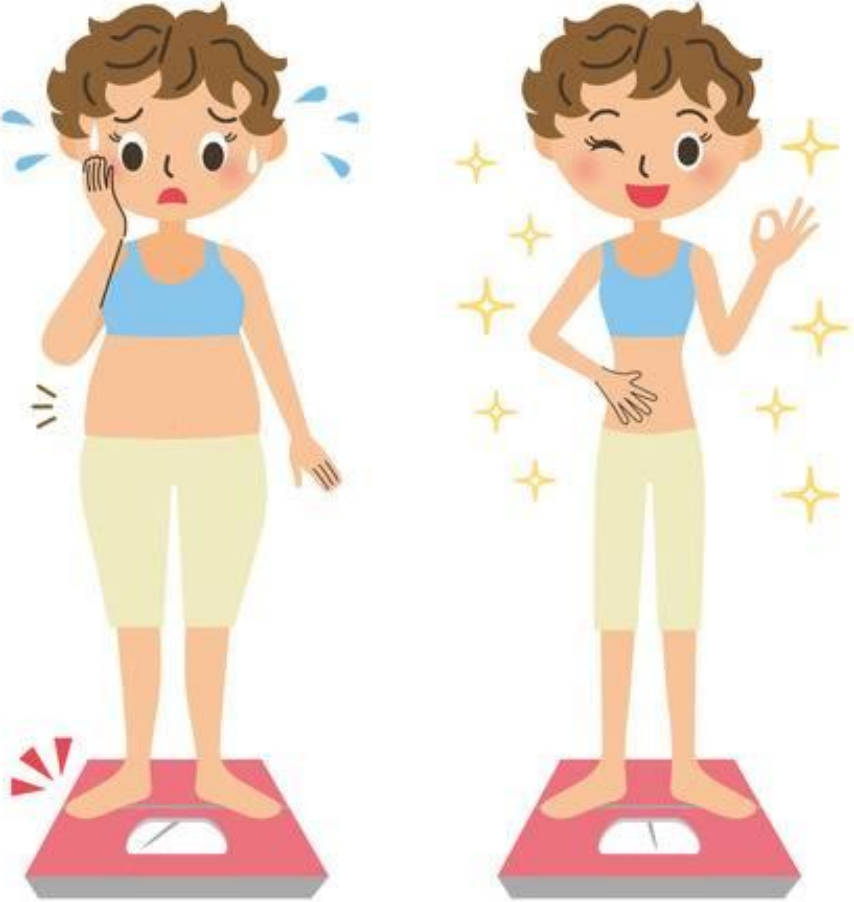
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်  
သင်၏ ကျန်းမာရေးကို  
ဆိုးရွားစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။



၄။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှု ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း



၅။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း



၆။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နိုင်သမျှလျော့ အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ခြင်း





# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း

```
graph TD; A[ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း] --> B[၁။ လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း]; A --> C[၂။ နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း];
```

၁။ လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၂။ နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

# လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၁။ အထိုင်များခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။



# လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

## ၂။ တတ်နိုင်သမျှလမ်းလျှောက်ပါ။



# လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၃။ တတ်နိုင်သမျှ လှေကားဖြင့်သာ အတက်အဆင်းလုပ်ပါ။



# လှူပြရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၄။ အိမ်အလုပ်ကို တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်ပါ။



# လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၅။ ခြံထဲတွင် ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ နှင့် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း

# ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်ခန်းစတင် မပြုလုပ်မှီ ဆရာဝန် နှင့်တိုင်ပင်ရန်လိုအပ်ပါသလား....

- လိုအပ်ပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်ခြင်းမပြုမှီ နှလုံးရောဂါ ရှိ/မရှိ နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ သွေးတိုးရောဂါအခြေအနေ၊ ဆီးချိုသွေးချိုနောက်ဆက်တွဲ မျက်စိ၊ အာရုံကြော နှင့် ခြေထောက်ရောဂါ အခြေအနေ၊ သွေးချိုဓါတ်ကျခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေ နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေတို့ အပေါ် မူတည်ပြီး သတိထားရမည့်အချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ကြာချိန် နှင့် ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာတို့ ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။





- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် မိမိနှင့်သင့်တော်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားကို မိမိအားကုသမှုပေးနေသော ဆရာဝန်နှင့်ဦးစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။



# လေ့ကျင့်ခန်း: ဘယ်လောက်လုပ်သင့်သလဲ

ယေဘုယျအားဖြင့်.....

- အသင့်အတင့်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို တပတ်လျှင် စုစုပေါင်း ၂နာရီခွဲ ခန့် လုပ်သင့်သည်။ **တစ်နေ့ ကို နာရီဝက်၊ တပတ် ၅ ရက် လုပ်ရန် ။**
- နာရီဝက် တပြိုင်ထဲ မလုပ်နိုင်က ၁၀မိနစ်သုံးခါ ခွဲပြီး လုပ်နိုင်ပါသည်။
- အနည်းငယ် လှုပ်ရှားခြင်းသည် မလှုပ်ရှားခြင်း ထက် ပိုကောင်း၏
- အသင့်အတင့်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ပူနွေးလာသည်အထိ (သို့) မူလထက် အသက်ရှူ အနည်းငယ် မြန် ၊ နှလုံးခုန် အနည်းငယ် မြန်သည်အထိ လှုပ်ရှားခြင်း

# နလုံးကျန်းမာရေး ကို အထောက်အကူပြု စေသော လေ့ကျင့်ခန်း များ

- လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း



- စက်ဘီးစီးခြင်း



- ကခုန်ခြင်း



- ရေကူးခြင်း



- ခံနိုင်ရည် ရှိသည်ထက်ပိုမလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

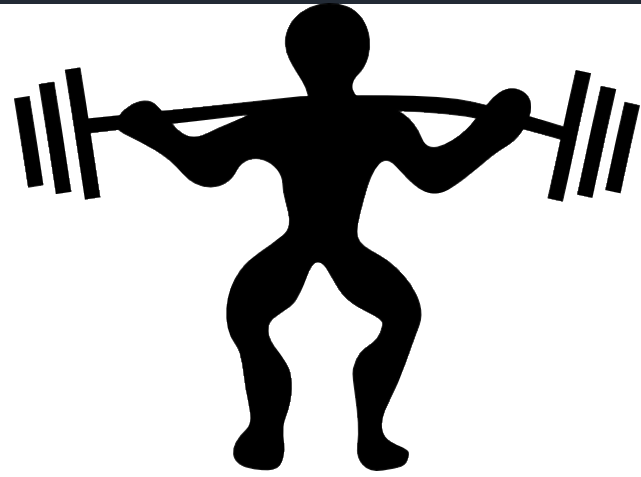
# နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများတွင် အောက်ပါအခြေအနေမျိုး၌ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း ကို ပို ဆိုး စေပါသည်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အပြင်းအထန်လုပ်ခြင်း
- လှေကားတက်ခြင်း
- ရာသီဥတု အေးခြင်း
- အစာစားပြီးစ လမ်းလျှောက်ခြင်း
- အေးသော ရာသီဥတု တွင် ကုန်းမြင့်တက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း



# နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရှိသူများ ရှောင်သင့်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

- အလေးမခြင်း
- ဒိုက်ထိုးခြင်း
- အိပ်ထမတင်လှုပ်ခြင်း
- ပြေးခုန်ပစ် ပြိုင်ခြင်း



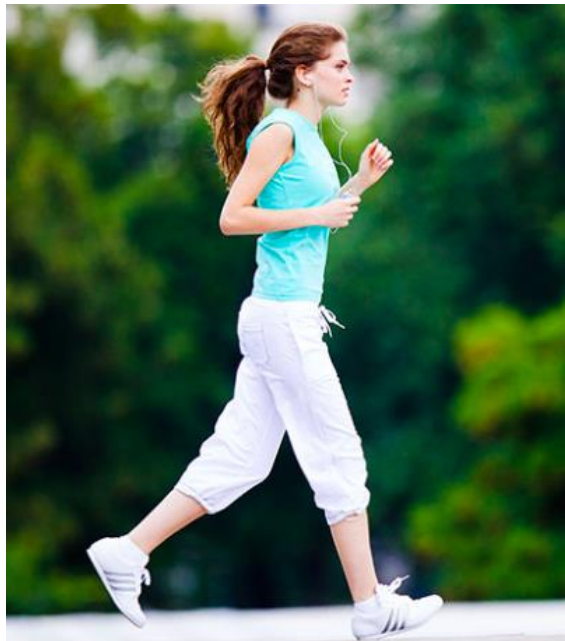
# နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- အစားစားပြီးခါစ ဗိုက်ပြည့်နေစဉ်လမ်းမလျှောက်ရ
- အလွန်အေးသောအချိန်၊ အလွန်ပူသောအချိန် ကုန်းမြင့်တက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ
- အေးသောရာသီဥတု တွင် လမ်းလျှောက်လိုပါက နွေးထွေးစွာဝတ်ဆင်ပါ



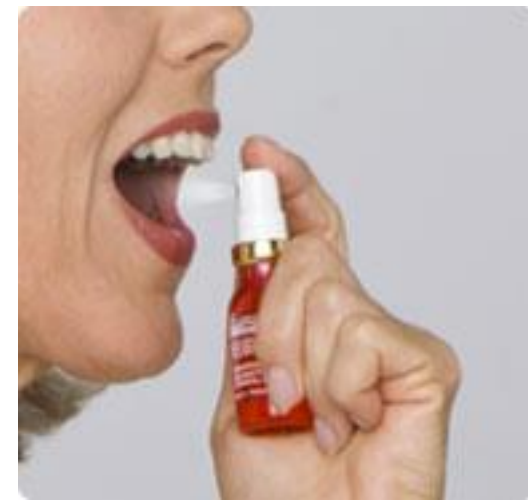
# နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- ပူလွန်းသောရာသီတွင် ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။အေးသော နေရာ၌နေပါ ၊ ရေပိုသောက်ပေးပါ
- လေထုညစ်ညမ်းသောနေရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သင့်
- သင့်အဝတ်အစားနှင့်ဘိနပ်သည် သင်နှင့်ကိုက်ညီ၍သက်သာချောင်ချိ ပြီး လွတ်လပ် ပေါ့ပါးပါစေ



# နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- လျှာအောက်ငုံဆေးနှင့် လျှာအောက်ဖြန်းဆေးကိုသင်နှင့်အတူ အမြဲဆောင်ထားပါ
- သင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ် နေမကောင်းဖြစ်လာလျှင်၊ မူးလာလျှင် ခဏနားလိုက်ပါ။ မသက်သာက ချက်ချင်းအရေးပေါ်ကား ကိုခေါ်ပါ





ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ နှင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း

- စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) မှာ ယနေ့ခေတ်တွင်အဖြစ်များလာသောကူးစက်မဟုတ်သော ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေပါတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များသူများတွင် ကနဦးဆီးချိုသွေးချို နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါပိုဖြစ်ကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရှိရပါတယ်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင်ရှိသူများသည် ပြင်းထန်စွာစိတ်ဖိစီးမှုများရှိလျှင် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု တွေ့ရှိရပါတယ်။



# Diabetes Distress



- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များ၏ တစ်ဝက်ခန့်တွင် Diabetes Distress ဟုခေါ်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ စိုးရိမ်ပူပန်ဖိစီးမှု ခံစားနေရကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။
- ထိုသို့ ခံစားနေရသူများသည် ဆီးချိုသွေးချိုဆေးများသောက်သုံးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သွေးချိုထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်အားကိုးမှု နည်းပါးခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

# Diabetes Distress



- သို့.ပါ၍ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် အဆိုပါ စိုးရိမ်ပူပန်ဖိစီးမှုအား တောစီးတွာ ဖော်ထုတ်ကုစား ရန် အရေးကြီးပါသည်။

# စိတ်ဖိစီးမှု နည်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

- မိမိ၏ ဝါသနာ အလျောက်

# သီချင်းဆိုခြင်း



# ကခုန်ခြင်း



# ယောဂ ကစားခြင်း





# တရားထိုင်ခြင်း



# အားကစားလုပ်ခြင်း



# စာဖတ်ခြင်း



# အပင်စိုက်ခြင်း



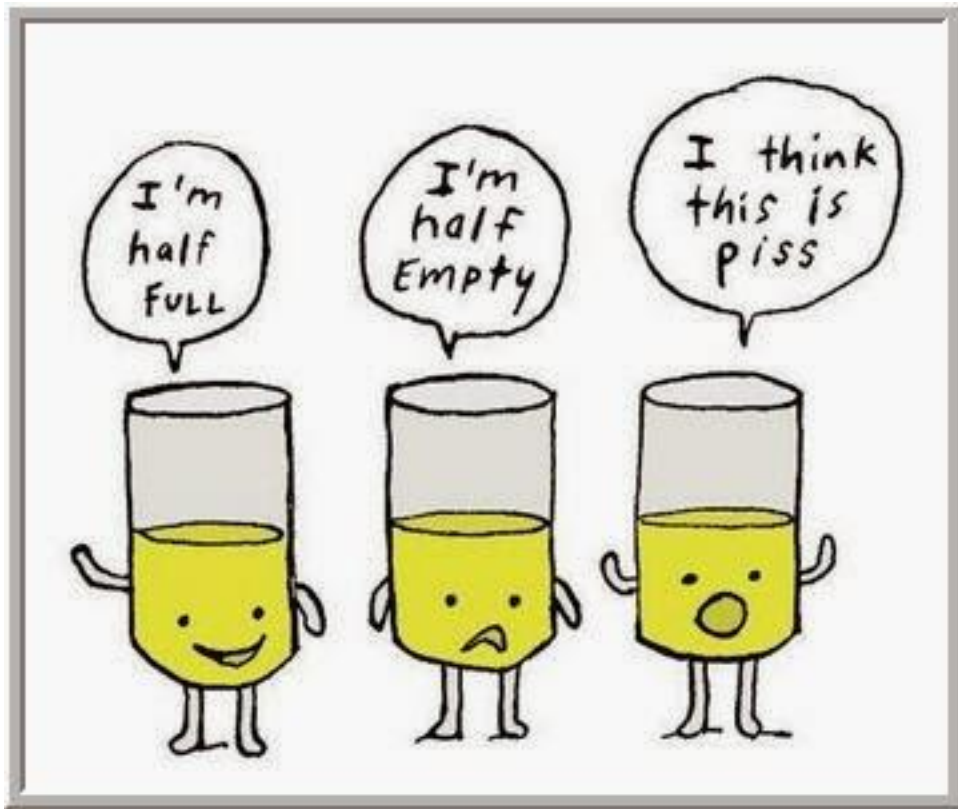
# ခရီးထွက်ခြင်း



# ခရီးထွက်ခြင်း



# အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။