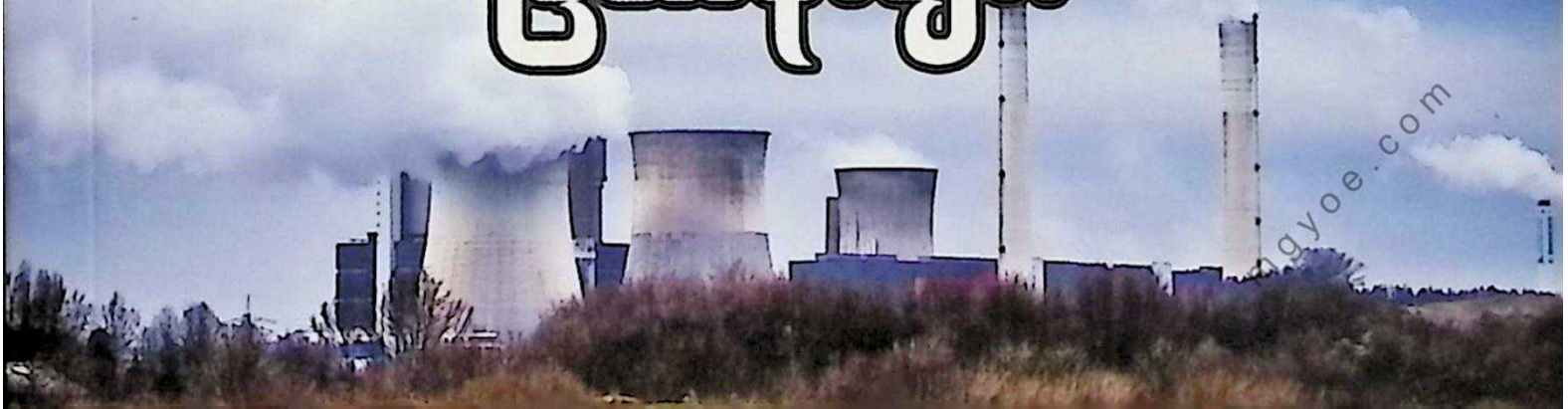
mgyoe.com SAMPLE BOOK



ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

လေ့လာမှတ်သားနိုင်စေတဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ



mgyoe.com

www.myoe.com SAMPLE BOOK



ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(မြည်သူကျန်းမာရေး)

လေ့လာမှတ်သားနိုင်ဘဝကာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ



WATER SCARCITY

INDIA

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ် – အုပ်ရေ (၅၀၀)
တန်ဖိုး – ၉၀၀၀ ကျပ်
၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ နိဝင်ဘာလ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – လင်းမာန်အောင်
စာစီ နှင့် အတွင်းဒီဇိုင်း – အေးချမ်းခင်၊ လင်းမာန်အောင်
ပုံနှိပ် – ဦးထင်အောင်ကျော်(ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်)
(မြ–၀၀၄၁၀)၊ အမှတ်(၁၆)၊
အောင်သစ္စာလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ထုတ်ဝေရေး – ဦးထင်အောင်ကျော်(၀၂၈၂၂၇)၊
ရွှေပြည်ဟိန်းစာပေ
အမှတ်(၁၆)၊ အောင်သစ္စာလမ်း(၁)လမ်း၊
(၁၃)ရပ်ကွက်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး။
ဖြန့်ချိရေး – အိမ်အမှတ်(၂)၊ အရာရှိကြီးအိမ်ရာ၊
မအူကုန်းစည်ပင်အိမ်ရာ၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း – ၀၉ ၅၆၀၁၁၆၂၂၊ ၀၉ ၇၉၅၂၈၃၉၁၈
၀၉ ၂၅၀၂၈၃၈၅၅၊ ၀၉၄၂၂၀၈၆၆၂၈

Gmail: myintthantun 1@gmail.com
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

- စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း
- ဒေါက်တာမြင့်သန်း၏ အမှာစာ
- မောင်မောင်မြင့်သိန်း(စက်မှုတက္ကသိုလ်)၏ အမှာစာ
- စာရေးသူ၏ အမှာစာ
- ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကမ္ဘာနှင့်ဆက်နွယ်သော ရောဂါများ

၁။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး
ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော ရောဂါ(၁၀)မျိုး ၁

၂။ ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့်
အကြီးမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများ ၁၃

၃။ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော
ရောဂါများကို ကာကွယ်ပါ ၂၃

၄။ လေထုညစ်ညမ်းမှု(Air Poullution)အန္တရာယ်ကို
လျှော့ချခြင်း ၃၇

တရုတ်နိုင်ငံ

၅။ တရုတ်နိုင်ငံ၏ အဓိက မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ၅၀

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အိန္ဒိယနိုင်ငံ

၆။ ရေနှင့်ပတ်သက်၍ အကျပ်အတည်းဖြစ်နေသော အိန္ဒိယနိုင်ငံ ၆၄

အမေရိကန်နိုင်ငံ

၇။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါများ ၇၆

ဂျပန်နိုင်ငံ

၈။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ မြို့တော်သန့်ရှင်းမှု(Clean City in Japan) အကြောင်း တစေ့တစောင်း ၉၂

၉။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အာဆင်းနစ်ထိတွေ့မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ခံစားရခြင်း ၁၀၃

၁၀။ အတုယူစရာ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၁၁၆

၁၁။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရေသန့်စင်ခြင်းနှင့် ရေအရည်အသွေး စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၂၉

အာဆီယံနိုင်ငံများ

၁၂။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူများ၏ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှုများ ၁၃၇

၁၃။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ ၁၅၄

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၄။ ထိုင်းနိုင်ငံ ဆေးရုံများတွင် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး
အန္တရာယ်နှင့် ဘေးကင်းရေးဆောင်ရွက်မှုများ ၁၇၈
၁၅။ စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ၁၉၀
၁၆။ စင်ကာပူနိုင်ငံ၏ ပလတ်စတစ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ
စီမံခန့်ခွဲခြင်း ၁၉၉
၁၇။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ၂၁၃
၁၈။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်
ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုအခြေအနေများ ၂၂၀
၁၉။ ဘရူနိုင်းနိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်
ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုအခြေအနေများ ၂၂၆
၂၀။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်
အကြောင်း တစေ့တစောင်း ၂၃၃
၂၁။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့်
ကျန်းမာရေးအပေါ်သက်ရောက်မှုအခြေအနေများ ၂၄၀

– ထုတ်ဝေဖြန့်ချိပြီးသော စာအုပ်များ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



စာရေးသူ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

စာရေးသူအား အဘ ဦးလှမြင့်၊ အမိ ဒေါ်သောင်းတို့မှ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ အမရပူရမြို့နယ်၊ မြစ်ငယ်မြို့၊ မြစ်လောင်းရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ရန်ကုန်-မန္တလေး၊ မိုးရထားလမ်းနှင့် ကားလမ်းအကြားတွင် ရှိသော အမှတ် (၃၉) အ.မ.က မြစ်လောင်းရွာ၌ ၁၉၇၃ ခုနှစ်မှ ၁၉၇၈ ခုနှစ်ထိ (သူငယ်တန်းမှ စတုတ္ထတန်း)လည်းကောင်း၊ အ.ထ.က မြစ်ငယ်၊ မြစ်ငယ်မြို့တွင် ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၄ ခုနှစ်ထိ (ပဉ္စမတန်းမှ ဒသမတန်း)လည်းကောင်း ပညာသင်ယူခဲ့သည်။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း စာမေးပွဲတွင် လေးဘာသာ (အင်္ဂလိပ်စာ၊ သချိုင်း၊ ဓာတု+ရူပနှင့် သမိုင်း)ဂုဏ်ထူးထွက်ပြီး ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင် မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်သို့ တက်ရောက်ခွင့်ရရှိခဲ့သည်။ မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်တွင် တတိယနှစ် အမ်ဘီဘီ့ တက်ရောက်စဉ် ၁၉၉၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၂၇)ရက်နေ့တွင် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တပ်မတော်(ကြည်း)ဆေးဝန်ထမ်းတပ်ဖွဲ့တွင် ဆေးတက္ကသိုလ် ဗိုလ်လောင်းအဖြစ် ရွေးချယ်ခြင်းခံရသည်။ ၁၉၉၆-၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် ပြင်ဦးလွင် အမှတ် (၈) အခြေချစစ်ဆေးရုံ ခုတင်-၇၀၀ (ယခု အမှတ် (၁) တပ်မတော်ဆေးရုံ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခုတင်-၇၀၀)၌ အလုပ်သင်ဆရာဝန်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ (၁၈)ရက်နေ့တွင် ဆေးမှူး (ဗိုလ်) ပြန်တမ်းဝင် အရာရှိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် အမ်ဘီ၊ဘီအက်စ်(M.B;B.S)ကို မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်မှ ရရှိပြီး ၂၀၀၈ ခုနှစ်တွင် ဆေးပညာမဟာသိပ္ပံ (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) M.Med.Sc (Public Health)ကို တပ်မတော်ဆေး တက္ကသိုလ်မှ ရရှိခဲ့သည်။

တပ်မတော်ဆေးတပ်ဖွဲ့တွင် မန္တလေး၊ ပြင်ဦးလွင်၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ မိတ္ထီလာ၊ မော်လမြိုင်၊ စစ်တွေ၊ လားရှိုး (သိန်းနီ)၊ စစ်ကိုင်း၊ မိုင်းဆတ်၊ ဗန်းမော်နှင့် သန်လျင်(ဗိုလ်တထောင်)မြို့များတွင် ရှိသော တပ်မတော်ဆေးရုံများ၊ စစ်မြေပြင်ဆေးတပ်ရင်း/တပ်ခွဲများတွင် ဆေးဗိုလ်လောင်း၊ တပ်စုမှူး၊ တပ်ခွဲမှူး၊ တပ်မှူး၊ ခေတ္တတပ်ရင်းမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ တပ်မတော်သားများနှင့် မိသားစုဝင်များကို နေရာဒေသ မရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး ပြည့်စုံလုံလောက်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးခဲ့သည်။ ရှေ့တန်းစစ်မြေပြင်စစ်ဆင်ရေး တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးအတွက် အသက်စွန့် ထမ်းဆောင်နေကြသော တပ်မတော်သားများသာမက တစ်နိုင်ငံလုံးအနှံ့ တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာမခွဲခြားဘဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၆ ရက်နေ့တွင် တပ်မတော်မှ ဗိုလ်မှူး (တပ်မှူး)အဆင့်ဖြင့် အငြိမ်းစားယူခဲ့သည်။

၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၅)ရက်နေ့၌ ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန၌ ပြောင်းရွှေ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ဌာနစုမှူး(မြို့နယ်ကျန်းမာရေးအရာရှိ)၊ ဌာနခွဲမှူး(လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး)၊ လက်ထောက်ဌာနမှူး (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး)၊ ဒုတိယဌာနမှူး(ညွှန်ကြားရေးမှူး)အဆင့်ဆင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၀)ရက်နေ့မှစ၍ ယနေ့ထိ ဌာနမှူး (ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်)ရာထူးဖြင့် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၁၉

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခုနှစ်တွင် ဗဟိုဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ် (အောက်မြန်မာပြည်) ဖောင်ကြီးခ၌ အဆင့်မြင့်အရာထမ်း စီမံခန့်ခွဲမှုသင်တန်း၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ် (အောက်မြန်မာပြည်)ဖောင်ကြီးသင်တန်းခ၌ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်း အကြီးအမှူးသင်တန်းကို တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ပြည်သူဝန်ထမ်းကောင်းတံဆိပ် ရရှိခဲ့သည်။

၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၅)ရက်နေ့တွင် မြစ်ငယ်မြို့၊ မီးရထားဆေးရုံတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ချစ်ဇနီး ဒေါ်သန်းသန်းအေးနှင့် ဖူးစာဆုံပြီး လက်ထပ်ခဲ့သည်။ သမီးကြီး မအေးသန္တာမြင့်၊ သမီးငယ် မဖြူးသန္တာမြင့်နှင့် သားငယ် မောင်မင်းသူရိန်ထွန်းတို့ မွေးဖွားခဲ့သည်။ သမီးကြီးမှာ ၂၀၂၁ ခုနှစ်တွင် သားမက် မောင်ရဲလွင်သိန်းနှင့် အိမ်ထောင်ကျပြီး မြေးငယ် မောင်ရဲဝင့်မြင့်မိုရ် (Rio)ကို မွေးဖွားခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ မအူကုန်းစည်ပင် အိမ်ရာဝင်း၊ အမှတ် (၂) အရာရှိအိမ်ရာတွင် နေထိုင်လျက်ရှိသည်။

စာပေဘဝဖြတ်သန်းမှုအနေဖြင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် Health Care ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဂျာနယ်၌ စတင်ရေးသားခဲ့သည်။ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)၊ ဒေါက်တာ ကောင်းစံ၊ ဒေါက်တာမင်းသူရိန်နှင့် မြင့်သန်းထွန်း (မြစ်ငယ်)မှူးငြိမ်း ကလောင်များဖြင့် သုတပဒေသာနှင့် လူငယ်ရေးရာစာစောင်၊ ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်၊ မြို့တော်မဂ္ဂဇင်း၊ စံတော်ချိန် နေ့စဉ်သတင်းစာ၊ ဒို့ကျေးရွာဂျာနယ်၊ မြို့တော်သတင်းစာ၊ အခြားမဂ္ဂဇင်းနှင့် စာစောင်များတွင် စာပေများ ရေးသားလျက်ရှိသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် **"ကျန်းခန့်သာ၍ မာစေကြောင်း"** ဆေးပညာပေးဆောင်းပါးများ စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၁)ကို စတင်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလအထိ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး) ကလောင်ဖြင့် စာအုပ် (၁၇)အုပ်၊ ဒေါက်တာ ကောင်းစံ ကလောင်ခွဲဖြင့် စာအုပ် (၂)အုပ် စုစုပေါင်း(၁၉)အုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ် စာရေးဆရာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ၊ ၂၀၂၂ နှင့် ယနေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာအသင်း၊ ဗဟို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အမှုဆောင်ကော်မတီဝင်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိသည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် ၂၀၂၃ ခုနှစ်အတွက် စာပေဗိမာန်စာမူဆု၊ သုတပဒေသာ (ရိုးရိုးသိပ်ပံနှင့် အသုံးချသိပ်ပံ) **"စားသုံးသူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ အစားအသောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေး"** စာမူဖြင့် ဒုတိယဆု ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် ၂၀၂၄ ခုနှစ်အတွက် စာပေဗိမာန်စာမူပြိုင်ပွဲ စာပဒေသာ ဘာသာရပ်ပြိုင်ပွဲဝင်စာမူ **"အတွေ့အကြုံအဖုံဖုံ၊ စစ်မြေပြင် ဆေးမှူးဘဝ မှတ်တမ်းစုံ"**ဖြင့် တတိယဆု ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်တွင် **"သက်ရှည်ကျန်းမာ သိမှတ်စရာအဖြာဖြာ"** ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် အားကစားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာသင်တန်းကို အာဆီယံနိုင်ငံများမှ သင်တန်းသားများနှင့်အတူ ရန်ကုန်၌ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အစားအသောက်နှင့် ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ ဖွင့်လှစ်သော အစားအသောက်နည်းပညာနှင့် အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အခြေခံသင်တန်းကို တက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ **"ရေသန့်စင်ခြင်းအတွက် ဒီဇိုင်းလုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ရေအရည်အသွေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း"** သင်တန်းသို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ ကာယဗလနှင့် ကာယကြံ့ခိုင်မှု အားကစားအဖွဲ့ချုပ်တွင် အဖွဲ့ချုပ်ဒိုင်နှင့် ဆေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်သော အာဆီယံပြိုင်ပွဲ၌ ကြီးကြပ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သွားရောက်ခဲ့ရာ နိုင်ငံအလိုက် တတိယဆုကို ရရှိခဲ့သည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ **"မြန်မာနိုင်ငံအတွက် စီးပွားရေးဝန်ဆောင်မှု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ"**နှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၌ **"မြို့တော်များ လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကလေးတိုင်းအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်မှု မြို့တော်ဝန်များ တွေ့ဆုံခြင်း၊ အခမ်းအနား"** သို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၌ **"အစားအသောက်သန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးသင်တန်း"** သို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ မင်္ဂလာဒုံမြို့နယ်၊ ၃/က ၊ ၃/ခ ရပ်ကွက်တွင်လည်းကောင်း၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လမှ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ မတ်လအထိ ဒဂုံမြို့နယ်၊ အံကြီးအရှေ့ရပ်ကွက်တွင်လည်းကောင်း၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ၊ ဧပြီလမှ ယနေ့အထိ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ သပြေကုန်းရပ်ကွက်၊ ၁၂၃ လမ်းတွင်လည်းကောင်း **"ကောင်းစံ"** အထွေထွေရောဂါကုဆေးခန်းဖွင့်လှစ်ကာ ပြည်သူများကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများပေးလျက် ရှိသည်။ စံတော်ချိန်နေ့စဉ် သတင်းစာ၊ City FM ၊ MRTV ရုပ်သံတို့တွင် မေးမြန်းဆွေးနွေးခဲ့သော အင်တာဗျူးများကို ဖြေကြားလျက်ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒေါက်တာမြင့်သန်း၏ အမှာစာ

ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းက သူ့ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်စာအုပ်မှာ မိတ်ဆက်စာရေးပေးဖို့ အဆိုပြုလာလို့ ရေးပေးဖြစ်ပါတယ်။ ရေးသာ ရေးပေးဖြစ်တာ ကိုယ်တိုင်က စာရေးဆရာလို့ ခံယူထားသူ မဟုတ်။ မိမိတတ်ထားတဲ့ ဆေးပညာကို အခြေခံကာ ရေးလိုတဲ့ အကြောင်းအရာအတွက် သက်ဆိုင်တဲ့ အချက်အလက်များရှာဖွေကာ စာမူအဖြစ် အစီအစဉ်တကျ ပြုစုပေးသူသာ ဖြစ်တယ်လို့သဘောထားသူပါ။ စာရေးပြီးသွားတဲ့အခါ အချက်အလက်အချို့သာ မှတ်မိတာ များပါတယ်။ ခေါင်းထဲရှိတာတွေကို ချရေးပြတာမဟုတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်က သိလိုလို့ မေးရင် ဖြေပေးနိုင်တာရှိသလို ပြန်ဖတ်ပြီးမှ ရှင်းပြနိုင်တာလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် စာအုပ်မိတ်ဆက်စာလေးတော့ ရေးပေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသားစာပေဆုရပြီးမှ စာရေးသူက သုတပဒေသာစာစောင်မှာ ဆောင်းပါးစရေးဖြစ်သူပါ။ နောက်ပိုင်းမှ အခြားစာစောင် နှစ်စောင်လောက်မှာ ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းကို သုတပဒေသာစာစောင်မှာ ရေးတာ စတွေ့ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ရေးဖော်ရေးဖက်လိုဖြစ်ပေမဲ့ မတွေ့မိကြလို့ မသိကျွမ်းခဲ့ကြပါဘူး။ နောက်ပိုင်း ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်မှာ ရေးဖြစ်လာတော့ ဆရာလည်း ရေးနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ စာရေးသူက စာအရေးနည်းပေမဲ့ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းက ရေးအားကောင်းသူပါ။ အခြားစာစောင်တွေမှာလည်း ဆရာရေးတယ်။ လုံးချင်းစာအုပ်တွေလည်း အများအပြား ဆရာထုတ်ထားဖူးတယ်။ ဆရာက ဆေးပညာဆောင်းပါးတွေ ရေးတယ်။ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးတွေလည်း ဆရာရေးတာ တွေ့ရတယ်။ သူအထူး ပြုလေ့လာထားတာက ကာကွယ်ရေးနဲ့ လူမှုရေးဆေးပညာ။ ဒါကြောင့် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးတွေ အရေးသန်တယ်။ သူရေးသားတဲ့ စာအုပ်တွေကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ရောဂါတွေအကြောင်း၊ ဆေးပညာအကြောင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ကာကွယ်ရေးအကြောင်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တွေပါပဲ။ စာရေးသူကတော့ ဆေးပညာရဲ့ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိမှုတွေကို ရေးရတာ အားသန်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် စာရေးသူချင်းတူပေမဲ့ ရေးဟန်တွေကတော့ အထိုက်အလျောက် ကွဲခဲ့တယ်။

အခု ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်က ကမ္ဘာရေးရာမှာ ရေးသားဖော်ပြထားတဲ့ ဆောင်းပါးတွေအနက် ကောင်းနိုးရာရာတွေကို ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ရေးသား ထုတ်ဝေထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်ဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံတကာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ရေးထားတယ်။ အခြား နိုင်ငံတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းအရာတွေကို ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင်ပြုစု ရေးသားထားတယ်။ ဆောင်းပါးမှာ ရေးသားထားတဲ့ ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနဲ့ ကုသရေး ဗဟုသုတတွေဟာ အခြားနိုင်ငံက အကြောင်းအရာ အခြေအနေတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အဆိုပါ နိုင်ငံများရှိ ပြည်သူတွေအတွက်လို ဖြစ်နေပေမဲ့ မြန်မာပြည်သူများအတွက်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာဗဟုသုတတွေကို လိုတာယူ သင့်တာသုံးလို့ရနိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း နိုင်ငံတကာက ကျန်းမာရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေကို လက်လှမ်းမှီသမျှ ဆရာက ရေးသားတင်ပြနေခြင်းက ဆရာ့စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာရဲ့ လူထုကျန်းမာရေးအမြင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်စရာတွေ ပညာပေးထားတာကိုလည်း စာအုပ်မှာ တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ ကာကွယ်ရေးနဲ့ လူမှုရေးဆေးပညာဟာ ရောဂါဖြစ်မှ ကုသပေးတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ ကာကွယ်ခြင်းဟာ ကုသခြင်းထက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဆိုကို ထင်ဟပ်စေတဲ့ ပညာရပ်ပါ။ သူ့ဆောင်းပါးတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တာတွေကို ထောက်ပြတယ်။ သင်ခန်းစာယူ လိုက်နာခြင်းဖြင့် ကာယကံရှင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးဆုလာဘ်အား ရစေလိုတဲ့ စေတနာတွေကို သူ့စာအုပ်မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဗဟုသုတဖြန့်ဝေရာမှာ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲတွေလိုပဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာပေဟာလည်း ထိရောက်တဲ့ နည်းတစ်ခုဖြစ်တာမို့ သူသိစေလိုတာတွေကို စာအုပ်မှ တစ်ဆင့်ရေးသားဖော်ပြနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါများဟာ ရောဂါပိုးကြောင့် ချည်းမဟုတ်ပါဘူး။ လူတို့ ထိတွေ့စားသောက်နေတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့နေရတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ ရှူရှိုက်နေရတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူတို့နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကလည်း ရောဂါတွေ ဖြစ်စေဖို့ ပံ့ပိုးပေးနိုင်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆရာက ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုတွေအကြောင်းလည်း ဗဟုသုတဖြစ်စရာများဖော်ပြရင်း သတိထားလိုက်နာ နေထိုင်နိုင်စေဖို့ ညွှန်ပြပေးထားပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးအကြောင်းတွေလည်း ဖော်ပြထားတဲ့အတွက် မိမိဝန်းကျင်ကိုပြုပြင်ရင်း ကိုယ့်မိသားစုကျန်းမာစေဖို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်းတွေကလည်း အိမ်တိုင်းမှာ ရှိနေကြမယ့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကျိုးပြုဖွယ် အသိပညာများ ပေးဝေထားပါတယ်။

စာအုပ်မိတ်ဆက်စာရေးသူဟာ ဆေးကျောင်းပထမနှစ်ကတည်းက မိမိလိုလူငယ်များအနေနဲ့ ဗဟုသုတအရာ ခေတ်နောက်ကျနေခြင်းကို ခံစားခဲ့ရလို့ တစ်တပ်တစ်အား တိုက်ဖျက်နိုင်ဖို့ ဆေးပညာအသစ်တွေ့ရှိမှုတွေကို အဓိက ရေးသားဖြစ်နေခဲ့တာပါ။ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းကတော့ သူကျွမ်းကျင်ရာ နယ်ပယ်အလိုက် ပြည်သူများကို ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေ ရစေချင်တယ်။ ရလာတဲ့ ဗဟုသုတတွေကို အသုံးချပြီး ရောဂါ ဘယကင်းဝေးကြစေချင်တယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာစေချင်တဲ့ စေတနာတွေ သူ့စာမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရေးဟန်ဟာ အခြားစာရေးသူတွေနဲ့လည်း အနည်းငယ်ကွဲပြားနေတာ သတိထားမိပါတယ်။ သူ့ဆောင်းပါးမှာ ဗဟုသုတတွေ မျှဝေသီကုံးထားသလို အဆုံးသတ်မှာ စာဖတ်သူတွေထံ အကြံပြုချက်များနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားတာ တွေ့မိကြောင်းပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာဖတ်သူများအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်မှ ရလာမယ့် ဗဟုသုတများဖြင့် ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်မိသားစုကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူတို့ ကျန်းမာရေးအကျိုးအထိုက်အလျောက် သယ်ပိုးနိုင်သူ ဖြစ်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုလျက် -

ဒေါက်တာမြင့်သန်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မောင်မောင်မြင့်သိန်း(စက်မှုတက္ကသိုလ်)၏ အမှာစာ

ကျွန်တော်တို့ စာပေနယ်မှာ ကျင်လည်စဉ်က အင်ဂျင်နီယာ စာရေးဆရာတွေအပြင် ဆရာဝန်စာရေးဆရာများစွာရဲ့ စာများကို ဖတ်ရှုခဲ့ရပါတယ်။ ကနေ့ခေတ်မှာတော့ ဆရာဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း (ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)ရဲ့ ဆောင်းပါးများစွာကို ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းအချို့မှာ တွေ့ရများလာပါတယ်။ ဆရာဟာ မိခင်တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရင်း၊ ဆေးခန်းဖွင့်ရင်း အချိန်ရသလို ဆောင်းပါးများစွာ ရေးသားနိုင်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာ လုံးချင်းထုတ်ဝေတဲ့ ကျန်းမာရေးပညာပေးစာအုပ်များက ကျန်းမာရေးအသိပညာများစွာကို ရရှိစေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာရဲ့ စာရေးနိုင်စွမ်းကို ကျွန်တော် လေးစားမိပါတယ်။ ဆရာဟာ စာပေဗိမာန်စာပေဆုကိုလည်း ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်ကို သုတေသနပညာရှင် (အယ်ဒီတာ)အဖြစ် တည်းဖြတ်ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဆရာနဲ့ ခင်မင်ခဲ့ပြီး ဆရာ့ထံမှ ဆောင်းပါးများ တောင်းခံခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဟာ Global Affairs (ကမ္ဘာရေးရာ) စာစောင်မှာ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ပါဝင်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို စာအုပ်အဖြစ် တစ်စုတစ်ဝေး ထုတ်ဝေဖို့ ကျွန်တော် အကြံပေးခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ စာအုပ်အဖြစ် ဆရာ ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆရာ့စာအုပ်အမည်က စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ လိုက်ဖက်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာ့စာအုပ်ပါ ဆောင်းပါးတွေက သမားရိုးကျ ကျန်းမာရေးစာအုပ်တွေနဲ့မတူဘဲ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများနဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံများရဲ့ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များကို ဗဟုသုတရဖွယ် ရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ် လေ့လာမှုတွေကို တွေ့မြင်ရပါတယ်။

“ကမ္ဘာနှင့် ဆက်နွယ်သော ရောဂါများ” အပိုင်းမှာ ရောဂါတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ သေဆုံးမှုတွေ၊ အကြီးမားဆုံး အကြောင်းအရင်းတွေ၊ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲဖော်ပြထား

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တဲ့အပြင် **"လေထုညစ်ညမ်းမှု (Air Pollution)"** အန္တရာယ်ကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများမှာ ယခုအခါ လူဦးရေတိုးတက်မှုနဲ့အတူ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုးစုံကို တွေ့မြင်ကြားသိနေရပါတယ်။ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်းဟာ ကမ္ဘာ့ထိပ်သီးနိုင်ငံများဖြစ်တဲ့ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ အမေရိကန်၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွေကို သီးခြားအပိုင်းခွဲပြီး စာအုပ်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့အတွက် စုစည်းဖတ်ရှုသူတွေအတွက် ကောင်းမွန်သင့်တော်ပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးတွေကို မတူကွဲပြားစွာ တင်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ထူးခြားတဲ့ စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာကတော့ အာဆီယံနိုင်ငံများရဲ့ အပိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တွေ၊ အစားအစာသန့်ရှင်းရေး၊ ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်၊ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး၊ ပလတ်စတစ်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနဲ့ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုတွေပါဝင်နေတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဆရာ့ဆောင်းပါးအချို့မှာ အကြံပေးချက်တွေ ထည့်သွင်းထားတာက ထူးခြားကောင်းမွန်တဲ့ အချက်ပါ။ ဆရာရဲ့ စာအုပ်ပါ ဆောင်းပါးတွေက အကြောင်းအရာစုံလင်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီးမှာ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ မျိုးစုံတွေ့ကြုံနေရပါတယ်။ ပြည်သူတွေ ကျန်းမာရေးအသိပညာရရှိတဲ့အပြင် နိုင်ငံတကာက ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကို သိရှိနားလည် ဗဟုသုတရရှိစေပါတယ်။ လူသားတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရရှိစေဖို့ ဆရာ့စာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတွေက ထောက်ကူပေးမယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။ ပြည်သူများ ကျန်းမာရေးအသိပညာတိုးတက်ဖို့ ဆရာဝန်များကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံနဲ့ စာပေဖတ်ရှုရေးသားမှုက အချက်အလက်မှန်ကန်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံရဲ့ နိုင်ငံတော် တည်ဆောက်ရေးမှာ လူမှုရေးကဏ္ဍနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီး ကျန်းမာရေးအသိပညာရရှိရေး၊ ပြည်သူ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အားလုံးက ကျန်းမာရေးအသိနဲ့ နေထိုင်သွားကြဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းထွန်း(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)ရဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ ကျွန်တော့် အနေနဲ့ အမှာစာရေးသားခွင့်ရရှိတဲ့အတွက် ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း နဲ့ ဆရာရဲ့ စာအုပ်ပါ ကျန်းမာရေးအသိပညာဗဟုသုတများ ရရှိကြပါစေ လို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

မောင်မောင်မြင့်သိန်း

(စက်မှုတက္ကသိုလ်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ကျွန်တော်သည် ကမ္ဘာရေးရာစာစောင် (Global Affairs) သုတေသနပညာရှင်(အယ်ဒီတာ) ဆရာ မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်) နှင့် စာပေပွဲတစ်ခုမှ ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့သည်။ ဆရာက ဆောင်းပါးများ ရေးသားပေးပါရန် တောင်းခံခဲ့၍ ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများ ရေးသားခဲ့သည်။ ပထမဆုံး ရေးသားခဲ့သော ဆောင်းပါးမှာ **"ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှု အများဆုံးဖြစ်ပြီး ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော ရောဂါ (၁၀)မျိုး"** အကြောင်း ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မြန်မာ့ရေးရာ လေ့လာရေး အဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည့် ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်၊ အမှတ်(၁၂)၌ ပါလာခဲ့သည်။ နှစ်လ တစ်ကြိမ်ထုတ်ဝေသော စာစောင်ဖြစ်ပြီး ကြိုးစားရေးသားဖြစ်သည်။ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လထုတ် ကမ္ဘာရေးရာစာစောင်၊ အမှတ်(၃၃)တွင် **"ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုအခြေအနေများ"**ဆောင်းပါးကို ရေးသားပြီး စုစုပေါင်း(၂၁) ပုဒ် ရှိသည်။ ၁၃-၆-၂၀၂၅ ရက်နေ့တွင် Park Royal Yangon Hotel မှ ကျင်းပသည့် (၁၅)ကြိမ်မြောက်၊ သုတစွယ်စုံစာပေဆု၊ ဆုချီးမြှင့်ပွဲ အခမ်းအနားမှာ ဆရာမောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်)က ကမ္ဘာရေးရာ စာစောင်တွင် ရေးသားထားသည့် ဆောင်းပါးများကို စုထုတ်ရန် အကြံဉာဏ်ပေးသည်။ ဆရာ ဒေါက်တာ တင်ထွန်းဦးနှင့် စာအုပ်ထုတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးရာတွင်လည်း အားပေးပါသည်။ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ချင်းအလိုက် မိမိနိုင်ငံအတွက် လိုအပ်ချက်များကို အကြံပြုမိပါသည်။ ပြည်သူများကိုလည်း ကမ္ဘာနှင့် အာဆီယံနိုင်ငံများ၏ သဘာဝဘေး အန္တရာယ်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်နှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို သိရှိစေချင်၍ ရေးသားခြင်း ဖြစ်သည်။

သေဆုံးနိုင်သော ရောဂါအများစုကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ မကာကွယ်နိုင်ခြင်းမှာ လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းအပေါ် လက်ခံနိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအရည်အသွေးတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အချက်များကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးနှုန်းကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လျှော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများတွင် မျိုးရိုးဗီဇ၊ လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံအလေ့အထနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အဆိပ်သင့်မှုများ ပါဝင်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများကို မသိဘဲလည်း မကြာခဏ တွေ့ရတတ်သည်။ သေဆုံးရခြင်း၏ အဖြစ်များဆုံး အကြောင်းရင်းများကို ပိုမိုလေ့လာရမည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း ကြုံတင်ကာကွယ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများသည် ဝမ်းလျှောခြင်းမှ ကင်ဆာအထိ ရောဂါမျိုးစုံကို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အများစုမှာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာပြဿနာများအဖြစ် ရှိနေသော်လည်း အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ခုခံအားဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ နှစ်စဉ် လူ ၁၀ ဦးတွင် တစ်ဦး၌ အန္တရာယ်မကင်းသည့် အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် နေထိုင်မကောင်းမှုဖြစ်နေကြသည်။ အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးအတွက် စားသုံးသူ တစ်ဦးချင်းစီနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူသည် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အကောင်းဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ သန့်စင်သော လောင်စာများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များဆီသို့ ကူးပြောင်းမှုကို အရှိန်မြှင့်ရန် ဖြစ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင် လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် အိမ်တွင်း လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့၏ ပေါင်းစပ်သက်ရောက်မှုသည် နှစ်စဉ် အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှုများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေသည်။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံရှိ ပြည်သူများအနေဖြင့် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ပြည်သူအားလုံး ပူးပေါင်းပါဝင်၍ ကာကွယ်ရမည် ဖြစ်သည်။

အဓိက မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ (Major Non- Communicable Diseases- NCDs) ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးဦးစားပေးလုပ်ငန်း ဖြစ်သည်။ တရုတ်နိုင်ငံရှိ အဓိက NCDs များ၏ သေဆုံးမှုနှင့် အဖြစ်များမှုသည်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မြင့်မားလာခဲ့သည်။ သွေးတိုးနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကဲ့သို့သော အချို့သော NCDs များကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် အသိပညာပေးမှု၊ ကုသခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ရေရှားပါးမှုသည် နှစ်စဉ် လူသန်းရာနှင့်ချီ နီးပါး သက်ရောက်နေသည့် ရေအကျပ်အတည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကြီးမားသော ကျေးလက်နှင့် မြို့ပြလူဦးရေကို ထိခိုက်စေသည့်အပြင် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ရေရှားပါးမှုသည် ဂေဟစနစ်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးကို ကျယ်ပြန့်စွာ ထိခိုက်စေသည်။ လူဦးရေ ၁ ဒသမ ၄ ဘီလီယံကျော်ရှိသော်လည်း ကမ္ဘာ့ရေချို အရင်းအမြစ်များ၏ လေးရာခိုင်နှုန်းသာ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် ရှိသည်။ ရေနှင့် ပတ်သက်၍ အကျပ်အတည်းမဖြစ်ပေါ်စေရန် အနာဂတ်ကို ကြည့်ရှုရန် လိုအပ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း NCDs ရောဂါများ ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ရေကောင်းရေသန့်ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကင်ဆာအဖြစ်အများဆုံးနိုင်ငံများထဲ၌ တစ်နိုင်ငံအပါအဝင် ဖြစ်နေသည်။ လူဘဝ နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲပေးပါက ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်သော်လည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်မှု အားနည်း၍ ဖြစ်ပွားမှု၊ သေဆုံးမှု များပြားလျက်ရှိသည်။ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို အသက်ကြီးသော အမျိုးသားများတွင် အဓိက တွေ့ရသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အမျိုးသား ရှစ်ဦးလျှင် တစ်ဦးခန့်သည် ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ကင်ဆာရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ရောဂါရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ထိရောက်စွာ ကုသခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှုများ၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဆောက်လုပ်ရေး ဘိလပ်မြေထုတ်လုပ်ရေးနှင့် အညစ်အကြေးယူရာတွင် အသုံးပြုသော လုပ်ငန်းသုံး ထရပ်ကားများကိုပင် သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ကြသည်။ ရပ်နားပြီးတိုင်း၊ ည တိုင်း ထရပ်ကားမောင်းသူများသည် ၎င်းတို့၏ယာဉ်များကို ဆေးကြော်ရန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သတိထားကြသည်။ လူအများက အမှိုက်ကို မြေကြီးပေါ်ရှိ အမှိုက်ပုံးသို့ မကြာခဏ ပစ်ခြင်းလည်း ရှားသည်။ အများသူငါ သန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ မြို့တော်ကြီးများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် တောက်ပနေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဂျပန်နိုင်ငံအား အတုယူကာ သန့်ရှင်းသော မြို့တော်ကြီးများဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

အာဆင်းနစ်သည် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားမှု ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုထားသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ သောက်သုံးရေတွင် အထင်ရှားဆုံး ဓာတုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်သည်။ အာဆင်းနစ်သည် အင်အော်ဂဲနစ်ပုံစံဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ အော်ဂဲနစ်ပုံစံဖြင့်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အာဆင်းနစ်သည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အဓိက စိုးရိမ်ရသော ဓာတုပစ္စည်း ၁၀ မျိုးထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အာဆင်းနစ်ဆိုးကျိုးကြောင့် ကျန်းမာရေးခံစားရခြင်းကဲ့သို့ မဖြစ်စေရန် အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည် ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အချို့ဒေသများတွင် အာဆင်းနစ်အဆိပ်သင့်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်၍ ပေါ့ဆမှုမရှိဘဲ ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဂျပန်မိသားစုများစွာသည် တစ်မိုးအောက်တည်းတွင် မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်ကြသည်။ ၎င်းအချက်သည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အခြားနိုင်ငံများထက် အသက်ပိုရှည်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများစွာထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆရသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် လက်ရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို မြှင့်တင်ပေးရမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရောဂါပြဿနာဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းများကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရေပေးဝေမှုစနစ်တွင် ပိုးသန့်စင်စေရန် ကလိုရင်း Chlorine ဆေးရည်ခပ်ရမည့်အပြင် သောက်သုံးရေတွင် ကလိုရင်း မကျန်လျှင် တရားစွဲအရေးယူနိုင်သည့်ဥပဒေကို ထုတ်ပြန်ထားသည်။ ဂျပန်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သည် ဘုံပိုင်ရေကို သောက်သုံးနိုင်သော နိုင်ငံအနည်းငယ်ထဲမှ တစ်နိုင်ငံ ဖြစ်သည်။ ရေအရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနလေ့လာမှုများကို စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရေကဏ္ဍကို မြှင့်တင်စေရန် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရေသန့်စင်ခြင်းနှင့် ရေအရည်အသွေး စီမံခန့်ခွဲခြင်းဆောင်ရွက်နေမှုကို အတုယူလိုက်နာ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

"အစာလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ" ဆိုသည့်အတိုင်း အစားအစာသည် ကျန်းမာရေးအတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် အသေးစား၊ အလတ်စား စက်မှုလုပ်ငန်းများသည် အစားအစာဘေးကင်းရေးစီမံခန့်ခွဲ အစီအစဉ်များကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်နှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရန် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော နည်းပညာအရင်းအမြစ်များ မရှိပါ။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အစားအစာသန့်ရှင်းရေးနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်မှုများကို အတုယူလိုက်နာစေချင်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပိုးသတ်ဆေးအဆိပ်သင့်နှုန်းမှာ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ပိုးသတ်ဆေးသိုလှောင်မှု ညံ့ဖျင်းသော အလေ့အကျင့်ကြောင့် အိမ်တွင် ပိုးသတ်ဆေးများကို မရည်ရွယ်ဘဲ ထိတွေ့မိနိုင်သည့် အပြင် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံသည် စိုက်ပျိုးရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးတွင် ထူးထူးခြားခြားတိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ထိုင်းနိုင်ငံကဲ့သို့ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများအကြောင်းကို သုတေသနများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် N95 ကဲ့သို့သော နှာခေါင်းစည်းကို အသုံးပြုရန်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းများအတွက် နှစ်စဉ် ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်းကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထောက်ခံထားသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသော လုပ်သားများသည် ကျန်းမာပြီးဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းအခြေအနေများ လိုအပ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍတွင် ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ သုတေသနပြုမှုကို ကန့်သတ်ထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ဆေးရုံမှတစ်ဆင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကူးစက်သော ရောဂါများကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ ခံစားမှုမရှိစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ထားရမည်။

စက််ပူနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်သည် မွေးကင်းစ ကလေးသေဆုံးနှုန်း နည်းပါးခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ မသန်စွမ်းသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို ခံစားခွင့် အပြည့်အဝပေးခြင်း အစရှိသဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံးစာရင်းဝင်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး၏ အဆိုအရ စက််ပူနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်သည် အာရှတိုက်၌ နံပါတ်တစ် နေရာတွင် တည်ရှိနေကြောင်း သိရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စက််ပူနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် ကောင်းမွန်သောကြောင့် မွေးဖွားသူများ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းပိုရှည်ကြ၍ အတုယူသင့်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အသန့်ရှင်းဆုံးနိုင်ငံတစ်ခုဟု သတ်မှတ်ထားခြင်းခံရသော စက််ပူနိုင်ငံသည် ၎င်း၏ အမှိုက်များကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အခြားနိုင်ငံများနှင့် မတူညီနိုင်ပါ။ ပြန်လည်အသုံးပြုထားသော ပလတ်စတစ်များထုတ်လုပ်မှုသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာထိခိုက်မှုများကို လျော့ပါးစေမည့်အပြင် အသုံးမပြုရသေးသော ပလတ်စတစ်အသစ်များ ထုတ်လုပ်မှုကို ရှောင်ရှားရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ ပလတ်စတစ်အမှိုက်များသည် ဂရုတစိုက်နှင့် ထိရောက်စွာ စွန့်ပစ်ရန် လိုအပ်သော များပြားလှသည့် စွန့်ပစ်အမှိုက်များဖြစ်၍ စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သည်ကို သိရှိရသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ပလတ်စတစ်လျော့ချရေးအစီအစဉ်ကို လျင်မြန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရမည်။

အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံသည် မိခင်နှင့် ကလေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ လေထုအရည်အသွေးနိမ့်ကျမှု၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးနှုန်းမြင့်မားမှုနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ အစရှိသည့် ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများကို ကြုံတွေ့နေရဆဲ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံသားများအား အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ စတင်အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သော နိုင်ငံတော်ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်ဖြင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးထားသည်။ နိုင်ငံသားများသည် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျန်းမာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရေးဝန်ဆောင်မှုအများအပြားကို ရရှိကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများသည် ၎င်းအစီအစဉ်သို့ ပါဝင်ပူးပေါင်းသော ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းများမှ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း ရရှိကြသည်။ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကိုလည်း လေ့လာစေချင်သည်။

အာဆီယံနိုင်ငံများတွင် ပါဝင်သော ကမ္ဘောဒီးယား နိုင်ငံသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်သော နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံတွင် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်နှစ်လျှက် ရှစ်ကြိမ်ခန့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုလျော့နည်းရေးအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး အစီအစဉ် အစပျိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စဉ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဆောက်အအုံနှင့် ပစ္စည်းများ ပျက်စီးမှုမရှိအောင် ကာကွယ်ရမည်။

ဘရူနိုင်းနိုင်ငံသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ ဘရူးနိုင်ငံနိုင်ငံသည် မြေငလျင်များ၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုနှင့် တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းများကဲ့သို့ ကြီးမားသော သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ အဖြစ်နည်းသော်လည်း ရေကြီးခြင်း၊ မြေပြိုခြင်း၊ တောမီးလောင်ခြင်းနှင့် မိုးခေါင်ခြင်းများ အဖြစ်များသည်။ ဆိုင်ကလုန်းမုန်တိုင်းနှင့် ရေလွှမ်းမိုးခြင်းသည် ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ ရသော်လည်း မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းနှင့် လေဆင်နာမောင်းတိုက်ခတ်ခြင်းသည် ကြိုတင်ခန့်မှန်းရန် ခက်ခဲ၍ သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် လူအများထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းများဖြစ်တတ်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများကို ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ဗီယက်နမ်လူမျိုးများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေမည့် အပြုသဘောဆောင်သော ကျန်းမာရေးအမူအကျင့်များမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်ကို စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ဗီယက်နမ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူမျိုးများသည် တူညီသော လူနေမှုအဆင့်အတန်းရှိသည့် အခြားနိုင်ငံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက သက်တမ်းလွန်စွာ မြင့်မားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို အတုယူသင့်သည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အများဆုံး ခံစားရသည့် နိုင်ငံများအနက် တစ်နိုင်ငံဖြစ်ကြောင်းနှင့် ပျမ်းမျှအားဖြင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်း ခြောက်ကြိမ် သို့မဟုတ် ခုနစ်ကြိမ် တိုက်ခတ်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရကြောင်း သိရသည်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုကြောင့် သေဆုံးသူများ ရှိခဲ့သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အမျိုးသားစင်တာတစ်ခုကိုလည်း တည်ဆောက်ထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်၍ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ကျွန်တော်ရေးသားထားသော ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်းပါးများသည် ပြည်သူများ သိသင့်သိထိုက်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို ပေးစွမ်းနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မိသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စာသင်ကျောင်းများအတွက်ပါ အတော်အသင့် အထောက်အကူရစေရန် ရည်ရွယ်ရေးသားထားသည်။ အများပြည်သူတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် သိသင့်သည်များကို ဘာသာပြန်ကာ ကမ္ဘာရေးရာစာစောင် (Global Affairs)ကို နှစ်လ တစ်ကြိမ် အစဉ်ထာဝရ စိတ်ကောင်းအရင်းခံကာ ရေးသားပြီး ဆောင်းပါးများကိုစု၍ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြည်သူလူထု ကျန်းမာရေးအတွက် **"အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့်ပမာ"** ကူညီဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဆိုပါက ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါသည်။

ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ပါး၊ အေးမြသာယာ ကျန်းမာကြပါစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာပို့သလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာ မြင့်သန်းထွန်း
(ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကျေးဇူးမှတ်တမ်း

အနန္တော အနန္တဂိုဏ်းဝင်ကျေးဇူးရှင် မိခင်ဖခင်နှင့် ကြားဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ သင်ဆရာအပေါင်းတို့ကို ဤစာအုပ်ဖြင့် ကန်တော့ပန်းဆင်ပါသည်။ စာရေးသားထုတ်ဝေရန် ကူညီပေးခဲ့သော ချစ်ဇနီး ဒေါ်သန်းသန်းအေး၊ သမီးကြီး မအေးသန္တာမြင့်နှင့် ကိုရဲလွင်သိန်း၊ သမီးငယ် မဖြူးသန္တာမြင့်၊ သားငယ် မောင်မင်းသူရိန်ထွန်းနှင့် မြေးလေး မောင်ရဲဝင့်မြင့်မိုရ်တို့ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

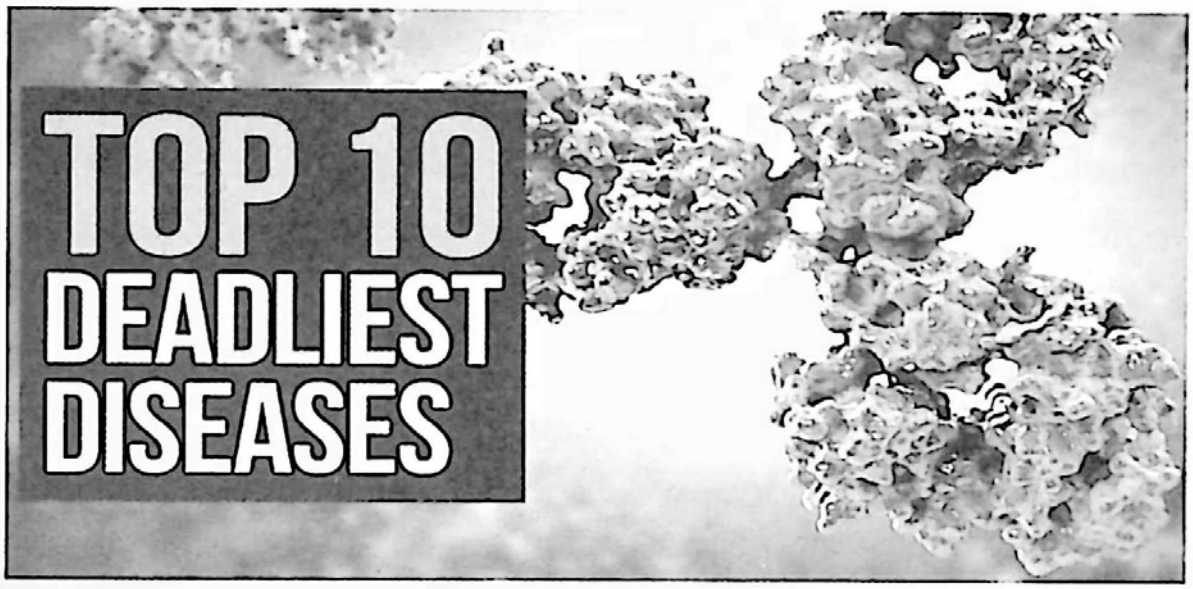
အမှာစာ ရေးသားချီးမြှင့်ပေးသော ဆရာ ဒေါက်တာမြင့်သန်းနှင့် ဆရာ မောင်မောင်မြင့်သိန်း (စက်မှုတက္ကသိုလ်) တို့အား များစွာ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ စာပေရေးသားမှု၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေမှုများကို အမြဲတမ်း အတွေးအခေါ်အကြံအဉာဏ်များကို ပေးသော သူငယ်ချင်း ဒေါက်တာလှိုင်ဝင်း (ဓာတ်မှန်အထူးကုဆရာဝန်ကြီး)၏ ကျေးဇူးသည် ကြီးမားလှသည်။ ကျွန်တော်၏ စာမူများကို နှစ်လ တစ်ကြိမ် ပုံမှန် ကမ္ဘာရေးရာ စာစောင်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြပေးသော အယ်ဒီတာနှင့် အဖွဲ့ကိုလည်း ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။ စာမူအတွက် စာအုပ်များ ရှာဖွေပေးခြင်း၊ ပြန်လည်စိစစ်ပေးခြင်းနှင့် ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးခဲ့သော မဖြူးသန္တာမြင့်နှင့် မောင်သင့်မြတ်အောင်၊ ကွန်ပျူတာစာစီ မအေးချမ်းခင်နှင့် ကိုလင်းမာန်အောင်တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသော ဦးထင်အောင်ကျော်၊ ရွှေပြည်ဟိန်းပုံနှိပ်တိုက်နှင့် စာပေကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း ရေးသားအပ်ပါသည်။

ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များအား ဝယ်ယူအားပေးသူအားလုံးနှင့် စာအုပ်များကို ဖြန့်ချိရောင်းချပေးသော စာပေဗိမာန်အရောင်းဆိုင်များနှင့်တကွ မြို့ကြီးများရှိ စာအုပ်ဆိုင်များကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ စာအုပ်ထွက်တိုင်း ဝယ်ယူပေးသော ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီရှိ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တိုင်းပညာရေးဦးစီးဌာနနှင့် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး တိုင်းကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနရှိ ဝန်ထမ်းအားလုံးကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော ရောဂါ(၁၀)မျိုး



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (World Health Organization – WHO)၏စာရင်းအရ ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် သေဆုံးမှုအများဆုံး ရောဂါ ၁၀ မျိုးရှိသည်။ ၄င်းတို့မှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ နာတာရှည် အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သောရောဂါ၊ လေပြွန်၊ အဆုတ်ပြွန်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ အေဇိုင်းမား (မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း) ရောဂါ၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အသည်းကျွတ်ရောဂါ တို့ဖြစ်သည်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ၄င်းရောဂါများကြောင့် သေဆုံးရသူစုစုပေါင်းမှာ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၄၆ သန်းခန့် ဖြစ်သည်။ ရောဂါသည် တစ်နေ့တခြား ဆိုးလာသောကြောင့် သေဆုံးရခြင်း ဖြစ်သည်။ သေဆုံးနိုင်သော ရောဂါအများစုကို တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ကာကွယ်နိုင်သည်။ မကာကွယ်နိုင်ခြင်းမှာ လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းအပေါ် လက်ခံနိုင်မှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသောအချက်များကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါက ရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးနှုန်းကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော ရောဂါ ၁၀ မျိုးကို သိရှိနိုင်မှသာ အသက်ရှည်ပြီး အနာမဲ့မည် ဖြစ်သည်။

(၁) နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှုအများဆုံးရောဂါ ဖြစ်သည်။ နှလုံးသို့ သွေးများ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် သွေးကြောများ ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါကို မကုသဘဲထားလျှင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးပျက်စီးခြင်းနှင့် နှလုံးခုန်ပုံမမှန်ကန်ခြင်းများဖြစ်ပြီး အသက်သေဆုံးနိုင်သည်။ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာပေးမှုများ ပို၍ကောင်းမွန်လာခြင်း၊ ပြည်သူများက ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို လက်ခံလာခြင်းနှင့် ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုပုံစံများ ကောင်းမွန်လာခြင်းတို့ကြောင့် ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် သေဆုံးနှုန်းသည် လျော့နည်းကျဆင်းလာသည်။ သို့ရာတွင် လူဘဝသက်တမ်း ရှည်လာခြင်း၊ လူမှုစီးပွားရေးစနစ်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ရောဂါကြောင့် သေဆုံးနှုန်းသည် မြင့်တက်လျက်ရှိသည်ဟု ယူဆရသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါသည် သွေးဖိအား မြင့်တက်ခြင်း၊ သွေးအတွင်း အဆီဓာတ်များခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိခြင်းနှင့် အဝလွန်ကဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတွင် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ၄င်းထက်ပိုပါက ဆရာဝန်၊ သံမားတော်ကြီးများကို အချိန်မီ ပြသတိုင်ပင်၍ ကုသရမည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါမဖြစ်စေရန် ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော နှလုံးကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်မှုများအားထိန်းသိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဆိုဒီယမ်(အငန်ဓာတ်)နည်းသော အစားအစာများ၊ သစ်သီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသော မျှတသည့် အစားအစာများကို စားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အရက်ကို လွန်ကျွံစွာ မသောက်ဘဲ အတော်အသင့်မျှသာ သောက်ခြင်း စသည့်အချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်သည်။

(၂) လေဖြတ်ခြင်း(လေသင်တုန်း)

လေဖြတ်ခြင်းသည် သွေးလွှတ်ကြောတစ်ချောင်း ဦးနှောက်အတွင်း၌ ပိတ်ဆို့ခြင်း သို့မဟုတ် ယိုပေါက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ အောက်ဆီဂျင်နည်းပါးသော ဦးနှောက်ဆဲလ်များ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေမည့်ဆဲဆဲဖြစ်၍ လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပွားသည်။ လေဖြတ်နေစဉ် အတောအတွင်းမှာ ရုတ်တရက် ထုံကျင်ခြင်းနှင့် စိတ်ရူပ်ထွေးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် အမြင်အာရုံပြဿနာများ ဖြစ်လာတတ်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို မကုသဘဲ ထားလျှင် နာတာရှည် မသန်မစွမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သည်။ လေဖြတ်ပြီး ၃ နာရီအတွင်း ကုသမှုခံယူနိုင်ပါက မသန်မစွမ်းဖြစ်ပွားမှုကို လျှော့ချနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်းတွင် ရုတ်တရက် ထုံကျင်ခြင်းဖြစ်ပေါ်ပါက လေဖြတ်နိုင်သည်ကို သတိထားရန် လိုအပ်သည်။

သွေးဖိအားမြင့်တက်ခြင်း၊ မိသားစုတွင် လေဖြတ်သော ရောဂါရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်သန္ဓေတာဆေးသောက်ချိန်မှာ ဆေးလိပ်ကိုလည်း သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းရောဂါခံစားရတတ်သည်။

လေဖြတ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးများကို နေ့စဉ် ပုံမှန်သောက်ခြင်းနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ လျှော့ချနိုင်သည်။ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များရှိပါက လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်သည်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများတွင် သွေးဖိအားမြင့်တက်မှုကို ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်း သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာသော လူဘဝ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နေထိုင်မှုပုံစံကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဆိုဒီယမ်ပါသော အစားအစာများကို လျှော့ချပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းတို့သည် လေဖြတ်ခြင်းကို ပို၍ဆိုးစေသောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်သည်။

(၃) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့ထဲတွင် တုပ်ကွေးရောဂါ၊ နဖိုးနီးယား (အဆုတ်ရောင်ခြင်း)၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်းနှင့် တီဘီရောဂါများ ပါဝင်သည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို အမြဲတမ်းဖြစ်စေ၏။ ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အဓိကလက္ခဏာဖြစ်သည်။ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်အသံဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် ရင်ကျပ်ခြင်းများ ခံစားနိုင်သည်။ ထိရောက်စွာမကုသဘဲ ထားလျှင် အသက်ရှူမှုကို ပျက်စီးစေပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းသည် တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ လေအရည်အသွေးမကောင်းခြင်း၊ အဆုတ်ကို ယားယံစေသောအရာများနှင့် မကြာခဏ ထိတွေ့ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းခြင်း၊ လူဦးရေ ထူထပ်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါရှိခြင်းနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ/ အေအိုင်ဒီအက်စ် ရောဂါရှိခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

ရောဂါမဖြစ်ပွားစေရန် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို နှစ်စဉ်၊ နှစ်တိုင်း ထိုးပေးရမည်။ အဆုတ်ရောင်ခြင်း အန္တရာယ်မြင့်မားသောသူများသည် ကာကွယ်ဆေးကို မဖြစ်မနေ ထိုးထားရန် အရေးကြီးသည်။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် ပုံမှန်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါက ဘက်တီးရီးယားနှင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ကူးစက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်။ အထူးသဖြင့် မိမိလက်ဖြင့် မျက်နှာကို မကိုင်မိအချိန်နှင့် အစားအစာ မစားခင်အချိန်များတွင် လက်ကို ဆေးရမည်။ မိမိအိမ်တွင်သာ နေရမည်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေပါက ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အနားယူရမည်။ အနားယူခြင်းသည် ရောဂါပျောက်ကင်းမှုကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၄) နာတာရှည် အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သော ရောဂါ

နာတာရှည် အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သောရောဂါသည် အသက်ရှူရာတွင် ခက်ခဲမှုကိုဖြစ်စေသော အဆုတ်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်၏။ နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်းနှင့် အဆုတ်အတွင်းရှိ လေခိုအောင်းသောနေရာများ ကျယ်ကားခြင်းကြောင့် အဖြစ်များသည်။ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း၌ နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သော ရောဂါခံစားရသူ လူသန်းပေါင်း ၄၈၀ ခန့် ရှိခဲ့သည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (မိမိမသောက်သော်လည်း မိမိအနီးအနားတွင် သောက်ခြင်း)၊ ဓာတုဗေဒ မီးခိုးအငွေ့များကြောင့် အဆုတ်ကို ယားယံစေခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း၌ နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သော ရောဂါရှိသူများရှိခြင်းနှင့် ကလေးဘဝကတည်းက အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါပိုးဝင်ရောက်မှု ရာဇဝင်ရှိခြင်းတို့ကြောင့် နာတာရှည် အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သောရောဂါ၏ အန္တရာယ်များကို ပိုမိုဆိုးရွားစွာ ခံစားရနိုင်သည်။

နာတာရှည်အဆုတ်ပြွန်ပိတ်သော ရောဂါရှိပါက မပေါ့ဆသင့်ပါ။ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့်ပြသ၍ ဆေးကုသမှု ခံယူရမည်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်သူမဖြစ်စေရန် မိမိအနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လက်မခံရပါ။ ရောဂါရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်ပါက ကုသမှုကို လျင်မြန်စွာ ကုသရန် လိုအပ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၅) လေပြွန်၊ အဆုတ်ပြွန်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကင်ဆာများတွင် လေပြွန်၊ အသံအိုး၊ အဆုတ်ပြွန်နှင့် အဆုတ်များတွင်ဖြစ်သော ကင်ဆာများ ပါဝင်သည်။ အဓိကအားဖြင့် တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အဆိပ်များ ဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လောင်စာများနှင့် ပုပ်သိုးနေသော အစားအစာတွင်ရှိသည့် မှိုများကြောင့်လည်း ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။

၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် လေ့လာထားသော အစီရင်ခံစာများမှာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကင်ဆာရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ လူပေါင်း ၁ ဒသမ ၈ သန်းခန့်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သုတေသနပြုစာရင်းအရ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် လေထုညစ်ညမ်းခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်စေသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကင်ဆာများသည် ၈၁ မှ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးတက်လာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အထူးသဖြင့် အာရှနိုင်ငံများတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံသည် ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် မီးသွေးကို သုံးနေဆဲဖြစ်သည်။ လောင်စာအတောင့်များ (ဥပမာ-မီးသွေး)မှ အဆိပ်များ ထုတ်လွှတ်ခြင်းကြောင့် အမျိုးသား ၁၈ ရာခိုင်နှုန်းနှင့် အမျိုးသမီး ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းတွင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ပြီး သေဆုံးမှုများ ရှိနေကြသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုသူများတွင် လေပြွန်၊ အဆုတ်ပြွန်နှင့် အဆုတ်ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးမှုများ ပိုမိုများပြားလာသည်။ မိသားစုအတွင်း ရောဂါရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ ဒီဇယ်လောင်စာကဲ့သို့ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသူများတွင်လည်း ကင်ဆာရောဂါ၏အန္တရာယ်များကို ခံစားရနိုင်သည်။

အဆုတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လောင်စာများနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါရှိ/မရှိ စောစီးစွာ စစ်ဆေးရမည်။ သို့မှသာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကင်ဆာရောဂါများ၏ လက္ခဏာများကို လျှော့ချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၆) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဖြစ်သည်။ အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ပန်ကရိယ(မုန့်ချိုအိတ်)မှ အင်ဆူလင်ကို မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါသည် ပန်ကရိယမှ အင်ဆူလင်ကို လုံလောက်စွာ မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ကို အကျိုးရှိစွာ မသုံးစွဲနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများစွာ ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမရှိခြင်းနှင့် အဝလွန်ကဲခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် နေထိုင်သောသူများတွင် ဆီးချိုသွေးချို၏ နောက်ဆက်တွဲ သွေးဖိအားမြင့်တက်သူများ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်မလုပ်သူများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားသုံးသူများတွင် အဖြစ်များသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်နေစဉ် အမြဲတမ်း ကာကွယ်မှုကို မပြုလုပ်နိုင်ပါ။ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်သော အာဟာရရရှိအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများ၏ ပြင်းထန်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ သွေးထဲမှ သကြားဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် အစားအစာထဲတွင် အမျှင်တန်းပါသော အစားအစာများကို ထည့်၍ စားသောက်ရမည်။

(၇) အယ်လ်ဇိုင်းမား(မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း)

အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်းသာဖြစ်ပြီး ဘဝဆုံးရှုံးခြင်းမဟုတ်ပါ။ အယ်လ်ဇိုင်းမားဝိုင်းဆိုးရွားလာပါက မှတ်ဉာဏ်အားကို ပျက်စီးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာ (ဆင်ခြင်စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း၊ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စံနမူနာဖြစ်သော အပြုအမူများ)ကို အဆက်ပြတ်အောင် အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းသည် စိတ်ယိုယွင်းခြင်း အမျိုးအစားဖြစ်ပြီး ၆၀ မှ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ပါဝင်သည်။ ရောဂါသည် မှတ်ဉာဏ်ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များကို ပြန်ဖော်ရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် ပြန်လည်စုဆောင်းရန် ချော်ထွက်ခြင်းများမှ အစပြုလာသည်။ ရောဂါဆိုးဝါးလာပါက အချိန်ကာလကြာရှည်သော မှတ်ဉာဏ်များကို မရရှိနိုင်ပါ။ ၂၀၂၃ ခုနှစ် လေ့လာမှုအရ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် သေဆုံးမှုအရေအတွက်သည် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်ထက်ပို၍ သုံးဆနီးပါး ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား(မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း)သည် အသက်အရွယ်အားဖြင့် ၆၅ နှစ်ထက် ကြီးခြင်း၊ မိသားစုအတွင်း ရောဂါရာဇဝင်ရှိခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ သတိပြုမှုကို အားနည်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်အားနည်းသော ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစု Down Syndrome ရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လူဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံရှိနေခြင်း၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ခြင်း၊ ယခင်က ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အတူနေထိုင်သူများ၏ ပစ်ပယ်ခြင်းကို ခံရခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်း တွေ့ဆုံမှု အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမား(မှတ်ဉာဏ်ချို့တဲ့ခြင်း)ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမရှိပါ။ သုတေသနပြုလုပ်ရာတွင်လည်း ရောဂါဖြစ်ပွားသူအချို့မှာ အချက်အလက်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ မပေးနိုင်ပါ။ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကိုသာ ရှာဖွေနေရသည်။ ရောဂါ၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်သော အစားအစာများကို စားသောက်ရမည်။ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစွာ ပါဝင်သော အစားအစာများ၊ အသားနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများမှ ပြည့်ဝဆီ အနည်းငယ်ပါသော အစားအစာများ၊ အခွံအမာအသီးများ၊ သံလွင်ဆီများနှင့် အဆီမပါသော ငါးများသည် ရောဂါကင်းဝေးပြီး ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၈) ရေဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်းကို ဖြစ်စေသော ဝမ်းလျှောရောဂါ

ဝမ်းလျှောခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်နေ့တည်းတွင် ဝမ်း ၃ ကြိမ် သို့မဟုတ် ၃ ကြိမ်နှင့် အထက် ပို၍သွားခြင်းကို ခေါ်သည်။ ဝမ်းလျှောခြင်း

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သည် ရက်အနည်းငယ်ထက်ပို၍ ကြာရှည်လာပါက ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရေနှင့် ဆားဓာတ်များ ဆုံးရှုံးမှုသည် ပို၍များလာနိုင်သည်။ ဆိုးကျိုးအနေဖြင့် ရေဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်းဖြစ်ပြီး သေဆုံးနိုင်သည်။ ညစ်ညမ်းသောရေသို့မဟုတ် အစားအစာများထဲတွင်ရှိသော အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဝမ်းလျှောခြင်းကို အစဉ်အမြဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် သန့်ရှင်းရေးအားနည်းသော အခြေအနေရှိခြင်းကြောင့် ရောဂါကူးစက်မှု ပိုမိုဖြစ်ပွားကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဝမ်းလျှောခြင်းကြောင့် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် သေဆုံးနှုန်းများသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ ၂၀၂၃ ခုနှစ် နှစ်လယ်ပိုင်းစာရင်းအရ နှစ်စဉ် ဝမ်းလျှောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူ ၄ သိန်း ၄ သောင်းကျော် ရှိသည်။ ဝမ်းလျှောရောဂါသည် သန့်ရှင်းမှုအားနည်းသော နေရာဖြစ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော ရေကို အသုံးပြုခွင့်မရရှိခြင်း၊ ဝမ်းလျှောရောဂါလက္ခဏာများ ပြင်းထန်စွာ ခံစားရနိုင်သော ကလေးငယ်များဖြစ်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ချို့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခံအားစနစ် အားနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။

ဝမ်းလျှောခြင်းရောဂါအတွက် ယူနီဆက် Unicef ၏ လမ်းညွှန်ချက်အရ ကောင်းမွန်သော သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မှု အလေ့အကျင့်သည် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းဖြစ်သည်။ လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောခြင်း နည်းလမ်းသည် ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျှော့ချနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းမှုကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရေအရည်အသွေး ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်လျှင် ဆေးကုသမှုအခွင့်အရေးကို စောစီးစွာရရှိခြင်းတို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဝမ်းလျှောခြင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ကူညီမှုကို ရရှိနိုင်သည်။

(၉) တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါသည် မိုင်ကိုဘက်တီးရီးယမ်း၊ ကျူဘာကူလိုးစစ် Mycobacterium Tuberculosis ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောဂါဖြစ်သည်။ ၄င်းသည် လေမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ဘက်တီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရီးယားရောဂါဖြစ်ပြီး ကုသနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အချို့သော ရောဂါပိုးများသည် ဓလေ့ထုံးစံအရဖြစ်သော ကုသမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိနေကြသည်။ တီဘီနှင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ရှိသောသူများတွင် သေဆုံးနှုန်း ပိုများသည်။ တီဘီရောဂါကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီနှင့် သေဆုံးသူမှာ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိသည်။ တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသူ ဦးရေသည် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှစ၍ နှစ်စဉ် ၁ ဒသမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့် လျော့ကျလျက်ရှိသည်။ ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် တီဘီရောဂါပပျောက်ရေး ရည်မှန်းချက်ထားကာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရှိခြင်း၊ အိတ်ချ်အိုင်ဗွီရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် ကျဆင်းလာခြင်း၊ တီဘီရောဂါ ခံစားနေရသူများနှင့် အခြားသူများ အနီးကပ်နေထိုင်ခြင်း၊ ကော်တီကိုစတီးရွိုက် Corticosteroids ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများကို ပုံမှန်သောက်သုံးနေရခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လျော့ချစေသော ဆေးများကို ပုံမှန်သောက်သုံးနေရခြင်းတို့သည် တီဘီရောဂါ၏ အန္တရာယ်များတွင် ပါဝင်သည်။

တီဘီရောဂါကို အကောင်းဆုံးကာကွယ်သောနည်းလမ်းမှာ ဘီစီဂျီကာကွယ်ဆေးကို ကလေးဘဝကတည်းက ထိုးနှံပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တီဘီရောဂါဖြစ်စေသော ဘက်တီးရီးယားပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိလျှင် ဆေးဝါးကုသမှုကို အမြန်ဆုံးခံယူရမည်။ ဆေးယဉ်ပါးတီဘီရောဂါမဖြစ်စေရန် ညွှန်ကြားထားသော ဆေးများကို သတ်မှတ်ထားသည့် ပမာဏနှင့် အချိန်ကာလအတိုင်း ပုံမှန်သောက်သုံးရမည်။

(၁၀) အသည်းကျွတ်ခြင်း

အသည်းကျွတ်ခြင်းသည် နာတာရှည် သို့မဟုတ် အချိန်ကြာရှည်စွာ အသည်းကို အမာရွတ်ထင်ခြင်းနှင့် ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့်လည်း အသည်းကို ထိခိုက်တတ်သည်။ အသည်းရောင်ခြင်းနှင့် နာတာရှည် အရက်စွဲရောဂါဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အသည်းကျွတ်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်သည်။ ကျန်းမာသော အသည်းသည် သွေးထဲမှ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စစ်ထုတ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သွေးများကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် အသည်းကို ပျက်စီးစေပြီး အသားအမျှင်(တစ်သျှူး)ပုံစံ အမာရွတ်ဖြစ်စေသည်။ အသားအမျှင်ပုံစံ ပိုမိုများပြားလာခြင်းကြောင့် အသည်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပိုမိုပြင်းထန်လာပြီး နောက်ဆုံးတွင် အသည်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများကို ရပ်နားသွားရသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။

အသည်းကျွတ်ခြင်း အန္တရာယ်ဆိုးဝါးလာရခြင်းသည် နာတာရှည် အရက်သောက်ခြင်း၊ အရက်မသောက်သော်လည်း အသည်းပတ်ပတ်လည်တွင် အဆီများစုလာခြင်း (အသည်းအဆီဖုံးခြင်း)နှင့် နာတာရှည် အသည်းရောင်၊ အသားဝါဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အသည်းကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အသည်းကို ပျက်စီးစေသော အပြုအမူများနှင့် ဝေးသော နေရာတွင် နေထိုင်ရမည်။ အရက်ကို အချိန်ကာလကြာရှည်စွာ သောက်ခြင်းသည် အသည်းကျွတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သို့မှသာ အသည်းပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်မည်။ အလားတူပင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများကို စားပေးခြင်းဖြင့် အသည်းအဆီဖုံးခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သကြားနှင့် အဆီများကိုလည်း လျှော့စားရမည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည့် အချက်များကို လျှော့ချရမည်။ လိင်ကိစ္စများဆောင်ရွက်ရာတွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုရမည်။ သွေးထွက်နိုင်သော ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-လက်သည်းညှပ်၊ သွားတိုက်တံ၊ သွားကြားထိုးတံ၊ ခေါင်းရိတ်ဓား၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ဓား စသည်)ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းလည်း ရှောင်ရှားရမည်။ ဆေးထိုးအပ်များကိုလည်း တစ်ခါသုံးသာ အသုံးပြုသင့်သည်။

(၁၁) အကြံပြုချက်

အချို့သောရောဂါများ သေဆုံးနှုန်းမြင့်တက်လာသော်လည်း အချို့သောရောဂါများမှာ ပိုမိုပြင်းထန်လာသော အခြေအနေမှ လျော့ကျလာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သည်။ လူဘဝသက်တမ်းကြာရှည်လာခြင်းနှင့် သဘာဝအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားမှု များပြားလာခြင်းကို ဖြစ်စေသော ရောဂါအချို့ရှိသည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် နှလုံးရောဂါများ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါအများစုသည် ကာကွယ်မှုပြုလုပ်နိုင်ပြီး ကုသမှုလည်းပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဆေးဝါးများသည် အဆက်မပြတ် အသစ်များပေါ်လာပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးမှုများပြုလုပ်၍ ရောဂါများကို ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်လာခြင်းတို့ကြောင့် သေဆုံးနှုန်းကျဆင်းနေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများ၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနှင့် အရက်ကို အတော်အသင့်သာ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းကို ကူညီနိုင်သည်။ ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းများ မဖြစ်စေရန် လက်ကို စနစ်တကျ ဆေးကြောရန် လိုအပ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် သေဆုံးမှုအများဆုံးဖြစ်ပြီး ထိပ်ဆုံးရောက်နေသော ရောဂါ ၁၀ မျိုး အကြောင်းကိုသိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ပြုလုပ် ရမည်။ ရောဂါများဖြစ်ပွားပါကလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့် ပြသရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

Ref:

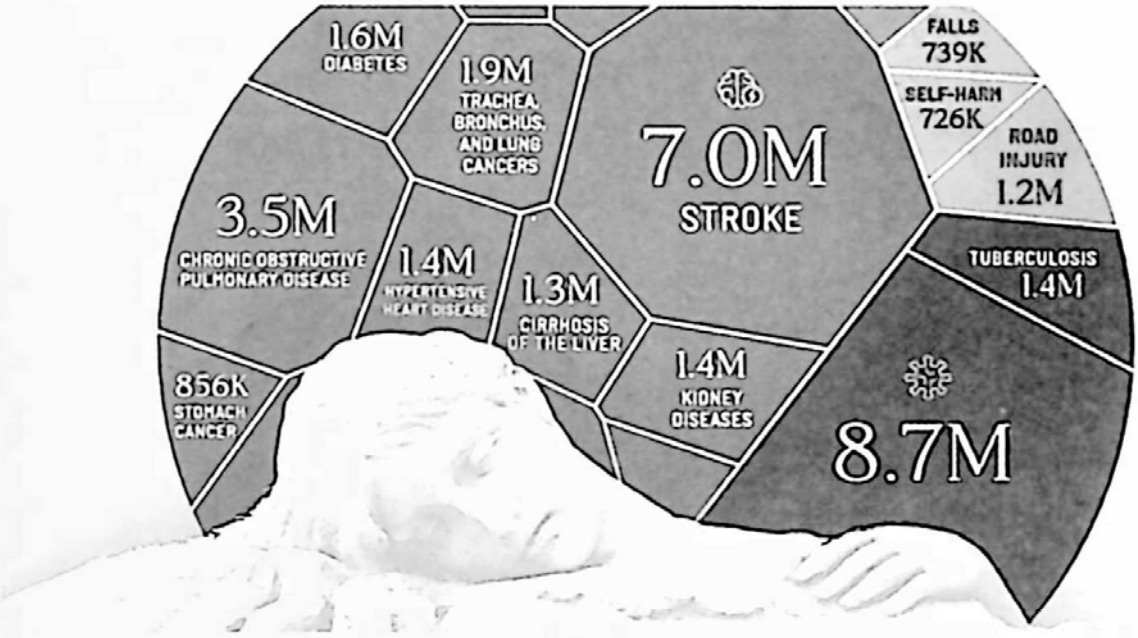
- Medically reviewed by Deborah Weatherspoon, Ph.D., R.N, CRNA – Written by Ann Pietrangelo – Updated on July 10, 2019
- https///ww.healthline.com/health/top-10-deadliest-diseases
- The top 10 causes of death 2024

****

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများ



၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများကို အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ သေဆုံးရခြင်း အကြောင်းအရင်းများပေါ် မူတည်၍ ရေးသားဖော်ပြအပ်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်အတွင်း သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ထိပ်တန်းရောဂါ သုံးမျိုးရှိသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါနှင့် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ ထိပ်တန်းရောဂါ ငါးမျိုးထဲတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုနှင့် လေဖြတ်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့ပြင် ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်အတွက် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ သေဆုံးသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းမှာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပြီး လေဖြတ်ခြင်းနှင့် တွဲဖက်ဖြစ်ပေါ်ပါက စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း သေဆုံးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အမေရိကန်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းဆယ်ခုကို သိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ပါက အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၁) ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၏ အချက်အလက်များအရ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်း သေဆုံးခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းများမှာ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နာတာရှည် လေပြွန်ပိတ်ရောဂါ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်း ပိုးဝင်ခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေး မကျန်းမာခြင်း၊ လေပြွန်လည်ချောင်းနာနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာများ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် အခြားသော ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးများ၊ ဝမ်းလျှောရောဂါများ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်ကုန်တွင် ရရှိနိုင်သည့် သေဆုံးမှုစာရင်းဇယားများသည် ၂၀၂၃ ခုနှစ်နှင့် အမှန်တကယ် ဆက်စပ်နေသည်။ ၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်အထိ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါနှင့် ဆက်စပ်သော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် မြင့်မားနေဆဲဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO ၏ နောက်ဆုံးအကဲဖြတ်ချက်အရ သိရသည်။

(၂) အမေရိကန်တွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများ

၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းဆယ်ခုကို ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၏စာရင်းအရ တွက်ချက်ထားသည်။ စုစုပေါင်း သေဆုံးမှု ၂ ဒသမ ၅ သန်း မှ ၂ ဒသမ ၇ သန်းအထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ သေဆုံးရခြင်း အကြောင်းအရင်းများမှာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ (မရည်ရွယ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများ)၊ လေဖြတ်ခြင်း(ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ)၊ နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ တုပ်ကွေးနှင့် နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါလက္ခဏာစုနှင့် ကျောက်ကပ်ထဲ ရေဝင်ခြင်း စသည့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၃) နှလုံးရောဂါ

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ နှလုံးရောဂါသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သေဆုံးမှု၏ အဓိကအကြောင်းရင်းအဖြစ် ဆက်လက်တည်ရှိနေပြီး သေဆုံးသူ ၆၉၇,၀၀၀ ဦးခန့်ရှိသည်။ စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းခန့်နှင့် ညီမျှသည်။ နှလုံးနှင့် သွေးကြောများကို ထိခိုက်စေသော အခြေအနေများစွာ ပါဝင်သည်။ အခြေအနေများစွာသည် သွေးကြောအတွင်းဘက်နံရံတွင် အဆီချပ်များဖြစ်လာ၍ သွေးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့နိုင်သော ရောဂါ (Atherosclerosis)နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ အဆီချပ်များ (Plague) စုပုံခြင်းကြောင့် သွေးကြောများ ကျဉ်းလာပြီး တောင့်တင်းလာကာ သွေးစီးမှုကို ဟန့်တားနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သွေးခဲခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံး ရုတ်တရက် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့ပြင် ရင်ဘတ်အလယ်တည့်တည့်တွင် နာခြင်း သို့မဟုတ် မွန်းကျပ်၍ အောင့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်ချက်နှုန်း မမှန်ခြင်းနှင့် နှလုံးပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သည်။

နှလုံးရောဂါမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းနှင့် ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်ပါကလည်း တတ်ကျွမ်းနားလည်သော နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် တိုင်ပင်ကုသရမည်။

(၄) ကင်ဆာရောဂါ

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ဆက်စပ်သေဆုံးသူ ၆၀၉,၈၂၀ ဦးခန့်ရှိမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။ ဤကိန်းဂဏန်းသည် ထိုနှစ်အတွင်း စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၁၉ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရှိသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပုံမှန်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် ဆဲလ်ဟောင်းများ မသေဆုံးသည့်အခါ ဆဲလ်အသစ်များ ဆက်လက်ထုတ်လုပ်ရန် ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကင်ဆာသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် ဆဲလ်များ အလွန်အကျွံ ထုတ်လုပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကင်ဆာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ နေရာတိုင်းတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သားငံရည်အကျိတ်များ (Lymph Node) သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါများအပါအဝင် မတူညီသော နေရာများသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

ကင်ဆာကို အဓိကအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲထားသည်။ သွေးဆဲလ်ကင်ဆာများနှင့် အစိုင်အခဲအကျိတ်ကင်ဆာများ ဖြစ်သည်။ သွေးဆဲလ်ကင်ဆာများတွင် သွေးကင်ဆာ (Leukaemia)၊ သားငံရည်ကျိတ်များ၏ ကင်ဆာတစ်မျိုး (Hodgkin's Lymphoma)ရောဂါ၊ (Non-Hodgkin's Lymphoma)ရောဂါနှင့် ရိုးတွင်းခြင်ဆီကင်ဆာရောဂါ (Multiple Myeloma) တို့ပါဝင်သည်။ အစိုင်အခဲအကျိတ်ကင်ဆာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါများသို့မဟုတ် တစ်ရှူးများကို ထိခိုက်စေသည့် ပြင်းထန်သော အဖု သို့မဟုတ် ကြီးထွားမှုပါဝင်သည်။ အဖြစ်အများဆုံး ကင်ဆာများမှာ ရင်သား၊ ဆီးအကျိတ်၊ အဆုတ်နှင့် အူမကြီးကင်ဆာများ ဖြစ်သည်။

ကင်ဆာဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများတွင် မျိုးရိုးဗီဇ၊ လူ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အလေ့အထနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အဆိပ်သင့်မှုများ ပါဝင်သည်။ ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများကို မသိ၍ မကြာခဏတွေ့ရတတ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါ မဖြစ်စေရန် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်နှင့် လွန်ကဲစွာ ထိတွေ့မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အခြားကာကွယ်နည်းလမ်းများမှာ အရက်သောက်မှုကို အလွန်အကျွံ မပြုလုပ်ဘဲ ကန့်သတ်ထားခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ကင်ဆာရောဂါအထူးကုဆရာကြီးများဖြင့် ထိရောက်စွာ ကုသရမည်။

(၅) ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါ

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် သေဆုံးသူ ၄၉,၉၃၂ ဦးခန့်ရှိပြီး စုစု

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၁ ဒသမ ၆ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ရှိသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါသည် SARS-COV-2 ဟုခေါ်သော ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ အဆုတ်၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အခြားနေရာများကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

SARS-COV-2 သည် အဓိကအားဖြင့် နည်းလမ်းသုံးမျိုးဖြင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါဝင်သော အမှုန်အမွှားများကို ရှူရှိုက်မိခြင်း၊ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် နီးကပ်ထိတွေ့ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်းပြုခြင်းကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါဝင်သော အမှုန်အမွှားလေးများ၊ မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်း၊ ဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါပိုးပါရှိသော လက်များဖြင့် မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မိခြင်းများကြောင့် ကူးစက်နိုင်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါသည် ပျော့ပျောင်းသောအခြေအနေမှ ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ လုံးဝမပြဘဲလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အသက်အရွယ်ပို၍ ကြီးမားသောသူများနှင့် ရောဂါအခံရှိသောသူများ (ဥပမာ - ဆီးချို၊ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ကင်ဆာနှင့် အဆုတ်ရောဂါရှိသူများ)တွင် ရောဂါသည် ပြင်းထန်ဆိုးဝါးသော အခြေအနေ ဖြစ်လာတတ်သည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါပြီးဆုံးသည့် နောက်ပိုင်းအထိ ဆိုးဝါးစွာ ခံစားရနိုင်သည်။

ကိုဗစ်-၁၉ရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံခြင်း၊ နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ခြင်း၊ လက်ကို မကြာခဏဆေးခြင်း၊ လူစည်ကားသော နေရာများနှင့် အိမ်တွင်းနေရာများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခြောက်ပေအကွာ နေထိုင်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါဖြစ်ပါကလည်း မပေါ့ဆဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ဆရာဝန်များနှင့် ကုသရမည်။

(၆) မတော်တဆထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ မတော်တဆထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူ ၂၂၂,၆၉၈ ဦးခန့်ရှိပြီး စုစုပေါင်းသေ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆုံးမှုအားလုံး၏ ၇ ဒသမ ၂ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ အဖြစ်အများဆုံး မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိသည်။ မရည်ရွယ်ဘဲ ပြုတ်ကျခြင်း၊ မော်တော်ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် သေဆုံးခြင်းနှင့် မရည်ရွယ်ဘဲ အဆိပ်သင့်၍ သေဆုံးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကြောင့် သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို အပြည့်အဝ လိုက်နာခြင်း၊ ကျောင်းသို့ အန္တရာယ်ကင်းသော လမ်းကြောင်းများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဘေးကင်ရေးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာများနှင့် ပရောဂျက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ချော်လဲခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။ အသိပညာပေးခြင်း၊ အိမ်အတွင်း စိတ်ချလုံခြုံမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

(၇) လေဖြတ်ခြင်း

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ လေဖြတ်ခြင်းအပါအဝင် ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် သေဆုံးမှု ၁၆၂,၆၃၉ ဦးခန့်ရှိပြီး စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၅ ဒသမ ၃ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက် ရောဂါအမျိုးအစားသည် ဦးနှောက်သို့ သွေးထောက်ပံ့သည့် သွေးကြောများ ပေါက်ထွက်ခြင်း၊ ပေါက်ပြဲခြင်း သို့မဟုတ် သွေးခဲခြင်းကြောင့် ပိတ်ဆို့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ လေဖြတ်ခြင်းသည် ဦးနှောက်မှ လိုအပ်သော သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို ရရှိခြင်းမှ တားဆီးကာ ဦးနှောက် ဆဲလ်များကို သေဆုံးစေသည်။

လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာသော လူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို လိုက်နာရမည်။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးအချိန်ကို ပုံမှန်ရောက်အောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်မှုကို လျှော့ချခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လေဖြတ်ပါက ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောဆေးရုံသို့ အချိန်မီ ပို့ဆောင် ကုသသင့်သည်။

(၈) နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကြောင့် သေဆုံးသူ ၁၄၅, ၃၅၈ ဦးခန့်ရှိပြီး စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၄ဒသမ၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အောက်ပိုင်းရောဂါများသည် လေစီးဆင်းမှုကို ဟန့်တားနိုင်ပြီး အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ နာတာရှည် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် သလိပ်များ အလွန်အကျွံ ထွက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသည့် အဆုတ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထိခိုက်စေသည်။ နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများတွင် နာတာရှည်လေပြွန်ပိတ်သောရောဂါ၊ လေပြွန်ရောင်ခြင်း၊ ရင်ခေါင်းတွင် ပြည်တည်ခြင်း၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါနှင့် အဆုတ်သွေးတိုးရောဂါတို့ ပါဝင်သည်။

နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအောက်ပိုင်းရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်မှုနှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုတို့ကို ကန့်သတ်ထားခြင်းနှင့် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို သုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ရောဂါဖြစ်ပါကလည်း အဆုတ်နှင့် ရင်ခေါင်းဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများဖြင့်တိုင်ပင်ကာ ကုသရမည်။

(၉) အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် ၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ အဖြစ်များပြီး သေဆုံးသူ ၁၁၄,၀၃၄ ဦးခန့်ရှိပြီး စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃ ဒသမ ၇ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ဦးနှောက်ရောဂါကြောင့် အပြုအမူနှင့် အဆင့်မြင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါကို Dermentia ဟုခေါ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှု၊ ဘာသာစကား၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် ထိခိုက်စေလောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် ထပ်လောင်းသိမြင်နိုင်စွမ်းကျဆင်းလာမှုအတွက် ယေဘုယျ ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဖြစ်အများဆုံး Dementia အမျိုးအစားသည် မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူတို့ကို ထိခိုက်စေသည့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမှ အစပြု၍ နှစ်များစွာ ကြာလာသည် နှင့်အမျှ ပိုဆိုးလာသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားအဆင့် နောက်ကျနေသူများသည် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီ သည် လေ့ကျင့်ခန်းများများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစား အသောက်များကို စားခြင်းနှင့် နှလုံးကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ခြင်းများ ဆောင် ရွက်ရမည်။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်ကို လှုံ့ဆော်နှိုးဆွပေးမည့် လှုပ်ရှားမှုများ ကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးအားကောင်းမှုကို ထိန်းသိမ်းခြင်း နှင့် လုံလောက်သော အရည်အသွေးရှိသည့် အိပ်စက်အနားယူမှုကို ပြုလုပ် ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁၀) ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကြောင့် သေဆုံးသူ ၉၅,၁၉၀ ဦးရှိပြီး စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၃ ဒသမ ၁ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် သွေးတွင်းသကြား ဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးသော ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည့် အင်ဆူလင် ကို ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိရောက်စွာ အသုံးမပြုနိုင်သော အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည့် နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို အမျိုးအစား(၁)နှင့် အမျိုးအစား(၂)ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် အင်ဆူလင် မထုတ်သောကြောင့် နေ့စဉ် အင်ဆူလင်ထိုးရန် လိုအပ်သည်။ လောလော ဆယ်တွင် အမျိုးအစား(၁) ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းမရှိပါ။ အမျိုးအစား(၂) ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် အင်ဆူလင်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးမပြုနိုင်ဘဲ သွေးထဲရှိ ဂလူးကိုစ်ပမာဏကို စီမံခန့်ခွဲရန် ဆေးဝါးများ မကြာခဏလိုအပ်သည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မဖြစ်စေရန်အတွက် သင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လျော်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ရမည်။ ရေဆာပါက ရေကိုသာ သောက်ရမည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားပြုလုပ်ရမည်။ ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်ပါက ထိရောက်စွာ ကုသရမည်။

(၁၁) တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ခြင်း

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူ ၄၅,၁၈၅ ဦးရှိပြီး စုစုပေါင်းသေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၁ ဒသမ ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ တုပ်ကွေးရောဂါဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းနှင့် အဆုတ်တို့ကို ထိခိုက်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဖြစ်သည်။ အဆုတ်ရောင်ခြင်းသည် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် မှိုရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ နမိုးနီးယား အဆုတ်ရောင်ရမ်းခြင်းကြောင့် အသက်ရှူခက်ခဲစေသည်။

တုပ်ကွေးရောဂါနှင့် နမိုးနီးယားအဆုတ်ရောင်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရက်သောက်သုံးမှုကို လျှော့ချခြင်း၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ညစ်ညမ်းစေသော သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော မီးခိုးငွေ့များနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ရှားခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(၁၂) ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ လက္ခဏာစုနှင့် ကျောက်ကပ်ထဲ ရေဝင်ခြင်း

၂၀၂၃ ခုနှစ်စာရင်းအရ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ကျောက်ကပ်ရောဂါကြောင့် သေဆုံးသူ ၅၅,၂၅၃ ဦးရှိပြီး စုစုပေါင်း သေဆုံးမှုအားလုံး၏ ၁ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းရှိသည်။ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါတွင် ကျောက်ကပ်ရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါလက္ခဏာစုနှင့် ကျောက်ကပ်ထဲ ရေဝင်ခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေအနေများပါဝင်သည်။ ဤအခြေအနေများသည် ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လျော့နည်းစေ၍ အညစ်အကြေးများ စုပုံလာစေသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါသည် သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းနှင့် အရိုးကြဲခိုင်မှုလျော့နည်းခြင်း စသည့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အာဟာရဆိုင်ရာနှင့် အာရုံကြောထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေသည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါမဖြစ်စေရန် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းခြင်း၊ သွေးဖိအားကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ဆိုဒီယမ်နည်းသော အစားအစာများကိုသာ စားသုံးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ပြင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊ အရက်လျှော့သောက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရမည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိပါက ဆီးနှင့် ကျောက်ကပ်သမားတော်သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ထိရောက်စွာ ကုသရမည်။

(၁၃) အကြံပြုချက်

၂၀၂၄ ပြည့်နှစ်တွင် သေဆုံးမှုကို ဖြစ်စေသည့် အကြီးအမားဆုံး အကြောင်းအရင်းများကို လူတိုင်းသိရှိစေချင်သည်။ သေဆုံးရခြင်း၏ အဖြစ်များဆုံး အကြောင်းရင်းများကို ပိုမိုလေ့လာရမည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်ရမည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာစားခြင်းနှင့် အရည်အသွေးပြည့်ဝသော အိပ်စက်ခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထို့ပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အဆိပ်အတောက်များနှင့် ထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရမည်။ အရက်နှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အရာများကို ရှောင်ရှားသင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

Ref:

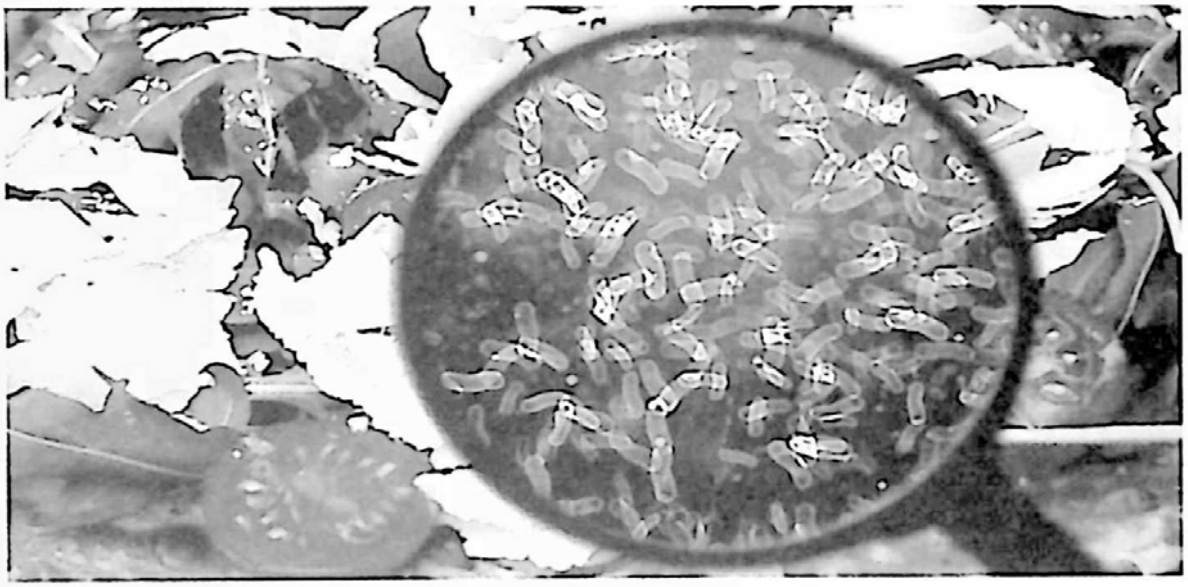
- Medically reviewed by Jenneh Rishe.RN
- Written by Emily Cronkleton on January 30,2022
- The top leading causes of death in the United States 2023

****

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပါ



ရောဂါအမျိုးအစားပေါင်း ၂၀၀ ကျော်တွင် ဘက်တီးရီးယားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ ကပ်ပါးပိုးများ သို့မဟုတ် လေးလံသောသတ္တုများကဲ့သို့သော ဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်သည့် ညစ်ညမ်းသော အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းကြောင့် အစားအသောက်များမှ တစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသည်။ ပြည်သူကျန်းမာရေးပြဿနာ ကြီးထွားလာသောကြောင့် လူမှုစီးပွားရေးကို ထိခိုက်စေသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်များအပေါ် အခက်အခဲများကြောင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားများ ဆုံးရှုံးသွားခြင်း၊ နိုင်ငံခြားခရီးသွားလုပ်ငန်းနှင့် ကုန်သွယ်မှုကိုလည်း ထိခိုက်စေသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှင့် ရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များမှ တစ်ဆင့်ဖြစ်စေသောရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။

(၁) အစားအသောက်ကြောင့် ဖြစ်စေသောရောဂါများ

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသောရောဂါများသည် အစားအသောက်ညစ်ညမ်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားကြပြီး အစားအသောက်ဆုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လုပ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်းကွင်းဆက်၏ မည်သည့်အဆင့်တွင် မဆို ဖြစ်ပွားသည်။ ၎င်းတို့သည် ရေ၊ မြေကြီး သို့မဟုတ် လေထုညစ်ညမ်းမှုအပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်အပြင် အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအသောက်သိုလှောင်မှုနှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါများသည် ဝမ်းလျှောခြင်းမှ ကင်ဆာအထိ ရောဂါမျိုးစုံကို ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အများစုမှာ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအဖြစ် ရှိနေသော်လည်း အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါနှင့် ခုခံအားဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်စေသော ရောဂါများသည် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံတိုင်းတွင် အဓိကပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ သို့သော်လည်း ဝင်ငွေနည်းသော နိုင်ငံများနှင့် ဝင်ငွေအလယ်အလတ်ရှိသော နိုင်ငံများ၌ အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ပို၍ဖြစ်ပွားပြီး သေဆုံးနေကြသည်။

(၂) အစားအသောက်တွင်ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်များ

ဓာတုပစ္စည်းများကို နည်းပညာဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုအတွက် အစားအသောက်ထဲတွင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပေါင်းထည့်အသုံးပြုကြသည်။ လေ၊ ရေနှင့် မြေဆီလွှာ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုမှတစ်ဆင့် အစားအသောက်များတွင် ဓာတုပစ္စည်းများလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ အစားအသောက်များတွင် ဓာတုပစ္စည်းများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်ပြီး ကုန်သွယ်မှုအတားအဆီးဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းအရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်များတွင် ပါဝင်သော ဓာတုပစ္စည်းများသည် အထူးသဖြင့် ပမာဏများများ သို့မဟုတ် အချိန်ကြာကြာ စားသုံးမိသော အခါတွင် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤဓာတုပစ္စည်းများသည် ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အစားအသောက်ထဲတွင် ထည့်သည့် ပစ္စည်းများ၊ ထုပ်ပိုးသည့်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှု အပါအဝင် အရင်းအမြစ်အမျိုးမျိုးမှ လာနိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) သည် စားသုံးသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်နှင့် တရားမျှတသော ကုန်သွယ်မှု အလေ့အထများကို သေချာစေရန်၊ အမျိုးသားနှင့် နိုင်ငံတကာ အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးစံနှုန်းများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်နှင့် အခြေခံအဖြစ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး စားသုံးရန် သင့်လျော်သောအဆင့်ကို သတ်မှတ်၍ သိပ္ပံနည်းကျနည်းပညာများဖြင့် အကဲဖြတ်မှုများကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

(၃)အစားအသောက်တွင်ပါဝင်သော အဏုဇီဝပိုးမွှားများ၏အန္တရာယ်များ

အဏုဇီဝပိုးမွှားများကြောင့် အစားအသောက်များ ညစ်ညမ်းမှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်သည်။ နိုင်ငံအများစုသည် လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း အစားသောက်များတွင် အဏုဇီဝပိုးမွှားများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ သိသိသာသာတိုးလာကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ထား၏။ အစားအသောက်များတွင် ရောဂါပိုးမွှားအန္တရာယ်များဖြစ်သည့် Salmonella ကဲ့သို့သော ဘက်တီးရီးယားများ၊ Norovirus ကဲ့သို့သော ဗိုင်းရပ်စ်များ၊ trematodes နှင့် prion ကဲ့သို့သော ကပ်ပါးကောင်များ ပါဝင်သည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများသည် ညစ်ညမ်းသော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အဖြစ်အများဆုံးရောဂါများဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ်လူသန်းပေါင်း ၅၅၀ ဦး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကာ နှစ်စဉ် ၂၃၀၀၀၀ ဦး သေဆုံးလျက်ရှိသည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ပုညက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ညစ်ညမ်းသော အစားအသောက်ကို စားသုံးခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ခံစားရနိုင်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)သည် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများအပါအဝင် သက်ဆိုင်သူအားလုံးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ၊ အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ၊ အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်ရေး Message များကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၄) အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်ခြင်း

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အန္တရာယ်မကင်းသော အစားအသောက်များကြောင့် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါဖြစ်ပွားသူ သန်း ၆၀၀ ဦးနှင့် သေဆုံးသူ ၄၂၀,၀၀၀ ဦးရှိသည်။ အစားအသောက်ကြောင့် သေဆုံးမှု၏ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် အသက် ၅ နှစ်အောက် ကလေးများတွင် ဖြစ်ပွားသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အန္တရာယ်မကင်းသော အစားအသောက်များ စားသုံးခြင်းကြောင့် နှစ်ပေါင်း ၃၃ သန်းခန့်တွင် ကျန်းမာသောဘဝများ ဆုံးရှုံးနေရသည်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO)က ခန့်မှန်းတွက်ချက်ထားသည်။ ၎င်းအရေအတွက်သည် အနည်းဆုံး တွက်ချက်မှုများသာ ဖြစ်သည်။

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါများကို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး(WHO)သည် ခိုင်မာပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိသော အမျိုးသား အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးစနစ်များ တည်ဆောက်နေသည်။ စားသုံးသူများအား ဘေးကင်းသော အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရန်နှင့် ကိရိယာများ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက် ကဏ္ဍများစွာ၌ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများတွင် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဦးဆောင်မှုများ၏ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေသည်။ အထူးသဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးအတွက် နိုင်ငံရေးအရ အာရုံစိုက်မှု အနည်းငယ်သာ ရရှိနေသည်။ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လူအများက အာရုံစူးစိုက်ရန် လိုအပ်သည်။ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများကို တိုက်ဖျက်ရန် အမျိုးသားရေးစိတ်ဆန္ဒနှင့် အရင်းအမြစ်များကို စုစည်းရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

(၅) ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်း

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများသည် မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက် သို့မဟုတ် အဖျော်ယမကာများ စားသုံး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေသော အဏုဇီဝပိုးများ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးမွှားများသည် အစားအသောက်များကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါအများစုသည် ဘက်တီးရီးယားများ၊ ဗိုင်းရပ်စ်များနှင့် ကပ်ပါးပိုးအမျိုးမျိုးကြောင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားရောဂါများသည် အစားအသောက်များကို ညစ်ညမ်းစေသော၊ အန္တရာယ်ရှိသော အဆိပ်အတောက်များ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်စေသည်။ သတိပြုရန်မှာ အစားအသောက်မှ ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါပိုးများစွာသည် အပန်းဖြေခြင်း သို့မဟုတ် ရေသောက်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် လူမှ လူသို့ ကူးစက်ခြင်းမှ ရရှိနိုင်သည်။

(၆) ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများတွင် အဖြစ်များသောလက္ခဏာများမှာ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်ရက်မှ ခုနစ်ရက်အထိ ကြာတတ်သည်။ အခြားလက္ခဏာများမှာ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ အဆစ် သို့မဟုတ် ကျောနာခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ အချို့လူများက ခေါ်ဆိုသည့် **"အစာအိမ်တုပ်ကွေး"** သည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်၏။ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ရေများတွင် ပါဝင်သည့် ရောဂါပိုးများ (ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ကပ်ပါးပိုး)ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့ပြီး ရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်သည့်ကာလသည် နာရီပေါင်းများစွာမှ တစ်ပတ်အထိ ဖြစ်သည်။

(၇) ရောဂါဖြစ်စေသော ပိုးများ

အများဆုံးတွေ့ရှိရသော ရောဂါပိုးများမှာ ကမ်ပိုင်လိုဘက်တီရိုးစစ် (Campylobacteriosis)၊ ခရစ်ပ်တိုစပိုရီဒီအိုးစစ် (Crytosporidiosis)၊ ဆိုင်ကလိုစပိုရီရာစစ် (Cyclosporiasis)၊ အက်စ်ချီရီချီယာ ကိုလိုင် (အီးကိုလိုင်) (Escherichia coli) ၊ ဂျီင်ရာဒီရာစစ် (Giardiasis)၊ လစ်စတီရီအိုစစ် (Listeriosis)၊ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း(Norovirus Infection)၊ ဆာလ်မို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နယ်လိုစစ်(Salmonellosis)၊ ဆကွန်ဗရိုက် ငါးအဆိပ်သင့်ခြင်း (Scombroid Fish Poisoning)၊ ရှီဂျယ်လိုစစ် (Shigellosis)၊ တောက်ဆိုပလပ်မိုစစ် (Toxoplasmosis)၊ ဗိုင်ဗရီရို(ကာလဝမ်း)ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း(Vibrio Infection) နှင့် ယာစီနီအိုစစ် (Yersiniosis) တို့ဖြစ်သည်။

(က) ကမ်ပိုင်လိုဘက်တီရီးစစ် (Campylobacteriosis)

Campylobacteriosis သည် Campylobacter မျိုးစု၏ ဘက်တီးရီးယားပိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ ၎င်းဘက်တီးရီးယားများသည် ကျန်းမာသော ကြက်၊ ၄က်များ၏ အူထဲတွင် နေထိုင်ကြသည်။ သေချာစွာ ချက်ပြုတ်မထားသော အိမ်မွေးကြက်သားအများစုတွင် ပါရှိသည်။ Campylobacter သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ၏ ဖြစ်ပွားမှုအများဆုံး ဘက်တီးရီးယားများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ မင်နီဆိုတာ (Minnesota) မြို့တွင် အူများနှင့် သက်ဆိုင်သော ဘက်တီးရီးယားရောဂါပိုး အများဆုံးတွေ့ရကြောင်း မှတ်တမ်းများရှိခဲ့သည်။ Minnesota တွင် နှစ်စဉ် Campylobacteriosis ဖြစ်ပွားမှု ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ၈၀၀ ဦးမှ ၁၂၀၀ ဦး ခန့်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု အားလုံးနီးပါးသည် ကြီးမားသော ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်မဟုတ်ဘဲ သီးခြားဖြစ်သော၊ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းဖြစ်သော အရေးကြီးသည့် ဖြစ်ရပ်များ အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။

Campylobacteriosis ဖြစ်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပေးရမည်။ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ကြက်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးခြင်း၊ အိမ်သာသုံးစွဲပြီးချိန်၊ အန်းလဲလှယ်ပြီးချိန်နှင့် အစားအသောက်များ မကိုင်တွယ်မီချိန်နှင့် အစားအသောက်စားပြီးချိန်များတွင် လက်ကို ဆေးကြောခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါရှိသူများ၊ အထူးသဖြင့် ကလေးများသည် ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေကို လျှော့ချရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များ၊ တိရစ္ဆာန်မစင်များ၊ တိရစ္ဆာန်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် လက်ကို အမြဲ ဆေးကြောခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ Hand Hygiene သည်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို အသုံးပြု၍ လက်ဆေးရမည်။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေ အလွယ်တကူမရှိပါက Alcohol အယ်လ်ကိုဟော ပါရှိသော လက်သန့်ဆေးများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ အစားအသောက် ပြင်ဆင်သည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းအောင် ထားခြင်း၊ အသား စိမ်းနှင့် ကြက်သားများကို ကုန်ကြမ်းများ ဝယ်ယူ၍သိုလှောင်သည့်အခါတွင်ထုတ်ကုန်များနှင့် အခြားအစားအသောက်များအား ခွဲခြားထားခြင်း၊ မချက်ပြုတ်ရသေးသော ကြက်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်၊ စဉ်းတီတုံးများ၊ မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ဆေးကြောခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ခ) ခရစ်ပ်တိုစပိုရီဒီအိုးစစ် (Crytosporidiosis)

Cryptosporidiosis သည် ပရိုတိုဇိုးဝါးကပ်ပါး Cryptosporidium မျိုးစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည်။ Cryptosporidium သည် ရောဂါပိုးရှိသူ သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်များ၏ ဝမ်းထဲသို့ရောက်သွားသည်။ ကပ်ပါးကောင်သည် အပြင်ဘက်အခွံဖြင့် ကာကွယ်ထားပြီး ကလိုရင်းကို အလွန်ခံနိုင်ရည်ရှိပြီး အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်တွင် ရှင်သန်နိုင်သည်။ Cryptosporidiosis သည် ရေကြောင့်ဖြစ်သော နေထိုင်မကောင်းမှုဖြစ်စေပြီး အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရေထဲ၌ အပန်းဖြေမှု ပြုလုပ်ရာတွင် ဖြစ်ပွားမှုအဖြစ်အများဆုံး ဖြစ်သည်။ Minnesota တွင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် တစ်နှစ်လျှင် ၃၅၀ ဦးမှ ၄၅၀ ဦးအထိဖြစ်ပွားကြောင်း သိရှိရသည်။

(ဂ) ဆိုင်ကလိုစပိုရီရာစစ် (Cyclosporiasis)

Cyclosporiasis သည် ပရိုတိုဇိုးဝါးကပ်ပါးပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်သည်။ လူများသည် ကပ်ပါးပိုးပါဝင်သော မစင်များနှင့် ညစ်ညမ်းသော အစားအသောက် သို့မဟုတ် ရေကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် Cyclospora ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(ဃ) အက်စ်ချီရီချီယာကိုလိုင် (Escherichia coli)

Escherichia coli (E.coli)သည် ကျန်းမာသော လူများနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏ အူထဲတွင် ပုံမှန်အားဖြင့်နေထိုင်သော ဘက်တီးရီးယား မျိုးစိတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

တစ်ခု ဖြစ်သည်။ E.coli အမျိုးအစား ၇၀၀ ကျော်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ E.coli မျိုးကွဲအများစုသည် အန္တရာယ်မရှိပါ။ ခေတ္တခဏ ဝမ်းလျှောခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ရာတွင် မျိုးကွဲအချို့သည် ပြင်းထန်သော ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

(c) ဂျီင်ရာဒီရာစစ် (Giardiasis)

Giardiasis သည် လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ၏ အူအတွင်းနေထိုင်သော ဆဲလ်တစ်ခု၊ အဏုကြည့်မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်နိုင်သည့် ပရိုတိုဇိုးဝါးကပ်ပါး ကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့် ဆယ်စုနှစ် နှစ်စုဌ် Giardia သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူများတွင် အရက်သောက်ခြင်းနှင့် အပန်းဖြေခြင်းကြောင့် ရေနှင့် ပတ်သက်သော နေထိုင်မကောင်းမှု၏ အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

(စ) လစ်စတီရီအိုစစ် (Listeriosis)

Listeriosis သည် ရှားပါးသော်လည်း Listeria monocytogenes ဘက်တီးရီးယားပါဝင်သော အစားအသောက်များကို စားသောက်ခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ရောဂါသည် အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် ခုခံအားစနစ်အားနည်းသော လူကြီးများကို ထိခိုက်စေသည်။ Minnesota တွင် တစ်နှစ်လျှင် Listeriosis ဖြစ်ပွားမှု လေးဦးမှ ၁၉ ဦးအထိ ဖြစ်ပွားကြောင်း သိရှိရသည်။

(ဆ) နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်ခြင်း (Norovirus Infection)

Noroviruses များသည် ယခင်က **"Norwalk-Like viruses"** ဟု လူသိများသည်။ ဤရောဂါပိုးကို **"အစာအိမ်တုပ်ကွေး"** ဟု မှားယွင်းစွာ ရည်ညွှန်းလေ့ ရှိသော်လည်း Noroviruses သည် တုပ်ကွေးဗိုင်းရပ်စ် (influenza) နှင့် သက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါ။ Norovirus ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါနှင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော ဗိုင်းရပ်စ်ဟုခေါ်သည်။ နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ဝမ်း

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပြီး အစာအိမ်ကို ရောင်ရမ်းစေသည်။ Norovirus သည် Minnesota နှင့် ကျန်သော အမေရိကန်မြို့များတွင် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေသော ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ အဓိက အကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။

(၈) ဆာလ်မိုနယ်လိုစစ် (Salmonellosis)

Salmonellosis သည် Salmonella ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားပိုးတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး Salmonella သည် ငှက်များအပါအဝင် တိရစ္ဆာန်များ၏ အူလမ်းကြောင်းများတွင် နေထိုင်ပါသည်။ Salmonella သည် များသောအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်မစင်များနှင့် ညစ်ညမ်းသော အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လူကို ကူးစက်တတ်သည်။

(၈၂) ဆကွန်ဗရိုက် ငါးအဆိပ်သင့်ခြင်း(Scombroid Fish Poisoning)

Scombroid ငါးအဆိပ်သင့်ခြင်း သို့မဟုတ် Histamine ငါးအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် Histamine ပမာဏမြင့်မားသော ငါးကို စားပြီးနောက် ယားယံခြင်းနှင့် ဆင်တူသည့် ရောဂါစုတစ်ခု ဖြစ်သည်။

(ည) ရှီဂျယ်လိုစစ် (Shigellosis)

Shigellosis သည် Shigella ဟုခေါ်သော ဘက်တီးရီးယားအုပ်စုတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။ Shigella ဘက်တီးရီးယားသည် ရောဂါပိုးရှိသူမှ နောက်တစ်ဦးသို့ ကူးစက်စေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နှစ်စဉ် Shigellosis ၁၅,၀၀၀ ဦးခန့်ဖြစ်ကြောင်းကို မှတ်တမ်းများအရ သိရှိရသည်။ Minnesota တွင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် shigellosis ၆၀ ဦးမှ ၉၀၀ ဦးခန့်ကို အစီရင်ခံစာတွင် တွေ့ရှိရသည်။

(၄) ဗိုင်ဗရီရိုရောဂါပိုးဝင်ခြင်း (Vibrio Infection)

Vibrio Parahaemolyticus သည် ကာလဝမ်းရောဂါဖြစ်စေသော မိသားစုနှင့် တူညီသော ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဆားငန်များသော ဆားရည်တွင် နေထိုင်ပြီး လူကို အစာအိမ်နှင့် အူလမ်း

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်စေသည်။ V.parahaemolyticus သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကနေဒါနိုင်ငံရှိ ကမ်းရိုးတန်း ရေပြင်များတွင် သဘာဝအတိုင်း နေထိုင်ပြီး နွေရာသီတွင် ပြင်းအားပိုများသည်။

(၄) ယာစီနီအိုစစ် (Yersiniosis)

Yersiniosis သည် genus Yersinia ၏ အူလမ်းကြောင်း ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်သော ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လူအများစု၏ ရောဂါသည် Y.enterocolitica မျိုးစိတ်တစ်မျိုးကြောင့် ဖြစ်သည်။ Y.enterocolitica သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

(၈) အစားအသောက်နှင့် ဆက်နွယ်သော နေထိုင်မကောင်းမှုများ

အသားစိမ်းနှင့် ကြက်သားစိမ်း၊ ဥစိမ်း၊ အပူဖြင့် ပိုးသတ်မထားသော နို့နှင့် အခွံမာရှိသော စားကောင်းသည့် ရေသတ္တဝါများသည် ညစ်ညမ်းနိုင်ခြေ အများဆုံးဖြစ်ပြီး မူရင်းတိရစ္ဆာန်မှ အစားအသောက်အကြမ်းများ ဖြစ်သည်။ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် လယ်ယာများတွင် မြေဩဇာပြုလုပ်အသုံးပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် မသန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ထုတ်ကုန်များကို ဆေးကြောရန်အတွက် အသုံးပြုသည့်အခါတွင်လည်း တိရစ္ဆာန်အညစ်အကြေးများနှင့် ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။

အညောက်ပေါက်သည့် အခြေအနေများသည် ရောဂါပိုးမွှားများ ပေါက်ဖွားကြီးထွားမှုအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သောကြောင့် အစို့အညောက်များနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးအလေးထားရသည်။ ရောဂါပိုးပါရှိသော အသီးများကို ဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် ပန်းသီးအရက်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ပိုးသတ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါက ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် မကြာသေးမီက ဖျားနာဖူးသူမှ ထိမိသော မည်သည့်အစားအသောက်မဆို ညစ်ညမ်းသွားနိုင်သည်။ နောက်ပိုင်းတွင် မချက်ပြုတ်ရသေးသောအခါ အခြားသူများထံ ကူးစက်နိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၉) အမျိုးသားအစားအသောက် ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်များ အားကောင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း

အမျိုးသားအစားအသောက် ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်များသည် စားသုံးသူများ၏ ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန်နှင့် အစားအသောက်ကုန်သွယ်မှုဥပဒေတရားမျှတသော အလေ့အကျင့်များ ရရှိစေရေးတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ အမျိုးသားအစားအသောက်ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်၏ တည်ဆောက်မှုပုံစံ မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ ယင်းစနစ်သည် ၎င်း၏ပန်းတိုင်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ထိရောက်မှုရှိစေရန်နှင့် အကန့်အသတ်ရှိသော အရင်းအမြစ်များသည် မှန်ကန်သည့် ဦးစားပေးမှုများကို ဦးတည်ထား၍ သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ရမည်။ ၎င်း၏စွမ်းဆောင်ရည်ကို တိုင်းတာခြင်းဖြင့် သိနိုင်သည်။ တိုးတက်မှုအတွက် နယ်ပယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်နှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများကို တာဝန်ခံရန် ဖြစ်သည်။ ပြည်တွင်းနှင့် နိုင်ငံတကာတွင် အစုရှယ်ယာဝင်များ၏ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရန်၊ ဈေးကွက်သစ်များ ဖွင့်ရန်နှင့် လုံခြုံသော ကုန်သွယ်မှုကို မြှင့်တင်ရန် အဓိကကျသော အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)မှ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာအဖွဲ့ (FAO)နှင့်ပူးပေါင်း၍ အစားအသောက်ထိန်းချုပ်ရေးစနစ် အကဲဖြတ်ရေးကိရိယာကို တာဝန်ရှိအစိုးရအာဏာပိုင်များက အရင်းအမြစ်များ လုံလောက်မှုနှင့် အမျိုးသားအစားအသောက်ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်အပေါ် ၎င်းတို့၏ ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ထောက်လှမ်းမှုစနစ်များ၏ ဆက်စပ်မှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင် ကူညီရန် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၎င်းသည် အစားအသောက်ကွင်းဆက်ရှိ သက်ဆိုင်သူများနှင့် ၎င်းတို့၏ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရာတွင် အာဏာပိုင်များကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ဤကိရိယာကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် ၎င်းတို့၏ အမျိုးသားအစားအသောက်ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)သည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အစားအသောက် ထိန်းချုပ်ရေးစနစ်၏ အာဏာပိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အများအပြားကြားတွင် နည်းပညာဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပေးခြင်းဖြင့် အကဲဖြတ်ခြင်းကိရိယာကို အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင်လည်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည်။

(၁၀) အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းရန်အတွက် မြှင့်တင်ပေးခြင်း

အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းရန်အတွက် သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း၊ အစိမ်းနှင့် အကျက်ကို ခွဲထားခြင်း၊ သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အစားအစာကို လုံခြုံသော အပူချိန်တွင် ထားခြင်း၊ ဘေးကင်းသော ရေနှင့် ကုန်ကြမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။ ဤအရာများသည် စားသုံးသူများနှင့် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ခြင်း အမူအကျင့်များကို အသိပညာပေးရန်အတွက် တီထွင်ထားသည့် ပိုမိုလုံခြုံသော အစားအသောက်အတွက် သော့ချက် (၅)ချက် ဖြစ်သည်။

(၁၁) ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း

Salmonellosis နှင့် E.coli ကူးစက်မှုများအပါအဝင် အဓိက အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်ပွားလာသော ရောဂါများသည် နေရာများစွာတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားသော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများကို ဆရာဝန်များ၊ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်များမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းများ၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အစီရင်ခံတင်ပြရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါအများစုသည် အပျော့စားဖြစ်၍ ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းမရှိခဲ့သောကြောင့် အစီရင်ခံတင်ပြထားသော ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက်သည် နည်းပါးသည်ဟု ယူဆသည်။

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေအများအပြားသည် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

များကို ကန့်သတ်ရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အစားအသောက်စိမ်းများ ညစ်ညမ်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ၎င်း၏ဘေးကင်းသော ပြင်ဆင်မှုနှင့် သိုလှောင်မှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ပါက ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအတွက် တာဝန်ရှိသော စားသောက်ဆိုင်များ သို့မဟုတ် အစားအသောက်ရောင်းချသူများ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသော အစားအသောက်၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာရန်ပျက်ကွက်သူများကို အရေးယူရန် ဥပဒေများကို အကောင်အထည်ဖော်ခဲ့သည်။ အစားအသောက်ကုန်ကြမ်းများကို မသန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ဝက်၊ သိုး၊ ဆိတ်နှင့် နွားများကို သတ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ထုပ်ပိုးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း အသားနှင့် မစင်များ ညစ်ညမ်းစေခြင်း၊ လက်တွင် ဘက်တီးရီးယား သို့မဟုတ် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ သယ်ဆောင်သော အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူများမှ ပြင်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် အစားအသောက်စိမ်းများကို ညစ်ညမ်းစေသည်။ အသုံးအဆောင်များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် မျက်နှာပြင်များ ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ရာတွင် မသန့်ရှင်းပါကလည်း ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။

လုံလောက်သောအပူချိန်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ကပ်ပါးကောင်များစွာကို သေစေသည်။ သို့ရာတွင် ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် အပူပေးပြီး ပိုးသတ်ပြီးနောက် ကိုင်တွယ်စဉ်အတွင်း ညစ်ညမ်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါတွင် ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအသောက်များ၌ ရောဂါပိုးမွှားအချို့လည်း ရှိနေနိုင်သည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် အပူပေးပြီး ပိုးသတ်ပြီးနောက် ညစ်ညမ်းသော အဏုဇီဝပိုးမွှားအနည်းငယ်သာရှိနေပါက ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဘက်တီးရီးယားအများစုသည် အခန်းအပူချိန်တွင် လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာသော်လည်း ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် အအေးခန်းများက ၎င်းတို့ကို ပွားခြင်းမှ တားဆီးပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်များပင်လျှင် ရောဂါဖြစ်စေသော သက်ရှိများ ပွားများခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ချက်ချင်းအအေးခံထားရမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၁၂) အကြံပြုချက်

နှစ်စဉ် လူ ၁၀ ဦးတွင် တစ်ဦး၌ အန္တရာယ်မကင်းသည့် အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် နေထိုင်မကောင်းမှု ဖြစ်နေကြသည်။ အစားအသောက်ဘေးကင်းရေးသည် မျှဝေတာဝန်ယူရမည် ဖြစ်သော်လည်း စားသုံးသူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သူသည် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကာကွယ်ရာတွင် ကြီးမားသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ရိုးရှင်းပြီး အသုံးချနိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်အစုံဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ စားသုံးသူအားလုံးအား အစွမ်းထက်မြက်စေရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ လွတ်လပ်သော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှ ၂၀၀၁ ခုနှစ်တွင် **"လုံခြုံသော အစားအသောက်အတွက် သော့ချက် ၅ ချက်"** သတင်းအချက်အလက်ကို တီထွင်ခဲ့ပြီး အတည်ပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေသော ရောဂါများ ကင်းဝေးစေရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသာမက စားသုံးသူအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

Ref:

- http://www.health.state.mn.us/diseases/foodborne/basics.html
- http://www.britannica.com/science/foodborne-illness
- http://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases

****

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လေထုညစ်ညမ်းမှု(Air Pollution)အန္တရာယ်ကို လျှော့ချခြင်း



ယခုအခါ လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် စောစီးစွာ သေဆုံးနိုင်ခြေ စတုတ္ထမြောက် အကြီးမားဆုံးအချက် ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း လေထုညစ်ညမ်းမှုဆိုင်ရာ နောက်ဆုံး သိပ္ပံနည်းကျနားလည်မှုကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြသည့် State of Global Air အစီရင်ခံစာအရ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် သေဆုံးသူ ၄ဒသမ ၅သန်းသည် အိမ်၏ပြင်ပလေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ဆက်စပ်နေပြီး နောက်ထပ် ၂ ဒသမ ၂ သန်းသည် အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် သေဆုံးရခြင်းဖြစ်သည်။ လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပျမ်းမျှသေဆုံးနှုန်းကို လျှော့ချရာတွင် တိုးတက်မှုများရှိနေသော်လည်း ကမ္ဘာ့လူဦးရေ အများဆုံးနိုင်ငံများဖြစ်သည့် အိန္ဒိယနှင့် တရုတ်နိုင်ငံတို့သည် ရောဂါ၏ အမြင့်ဆုံး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဆက်လက်ထမ်းရွက်နေကြသည်ဟု NRDC သိပ္ပံဌာနမှ သိပ္ပံပညာရှင်ဝန်ထမ်း Vijay Lamaye က ပြောကြားခဲ့သည်။ ရာသီဥတု အကျပ်အတည်းက ကာဗွန်လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ဖြတ်တောက်ရန် ပျက်ကွက်ပါက လေထုညစ်ညမ်းမှုပြဿနာများကို သိသိသာသာ ပိုဆိုးလာနိုင်သည်ဟု အစီရင်ခံစာက သတိပေးထားကြောင်း သိရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၁) လေထုညစ်ညမ်းမှုဆိုသည်မှာ

လေထုညစ်ညမ်းမှုဆိုသည်မှာ လေထုထဲသို့ ညစ်ညမ်းစေသော အညစ်အကြေးများ ထုတ်လွှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးအပေါ် ထိခိုက်စေသည်။ ညစ်ညမ်းစေသော အရာများကိုလည်း ရည်ညွှန်းသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ WHO ၏အဆိုအရ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် နှစ်စဉ်လူပေါင်း ခုနစ်သန်းနီးပါးသေဆုံးနေကြသည်။ လက်ရှိတွင် လူ ၁၀ ဦး၌ ကိုးဦးသည် WHO ၏ ညစ်ညမ်းမှုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက် အကန့်အသတ်ထက် ကျော်လွန်သည့် လေကို ရှူရှိုက်နေရသည်။ ဝင်ငွေနည်းသော အလယ်အလတ်ဝင်ငွေရှိသည့် နိုင်ငံများ၌ နေထိုင်ကြသူများတွင် အများဆုံးဖြစ်ကြသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်၌ တည်ထောင်ခဲ့သော သန့်ရှင်းသော လေထုအက်ဥပဒေ (Clean Air Act)သည် အန္တရာယ်ရှိသော လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းညှိခြင်းဖြင့် အများပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (US Environmental Protection Agency–EPA)ကို ခွင့်ပြုထားသည်။

(၂) လေထုညစ်ညမ်းမှုကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများ

လေထုညစ်ညမ်းမှုအများစုသည် စွမ်းအင်အသုံးပြုမှုနှင့် ထုတ်လုပ်မှုကြောင့် ဖြစ်စေသည်ဟု NRDC ရာသီဥတုနှင့် သန့်ရှင်းစွမ်းအင် အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းသော လေထုပရောဂျက် (Clean Air Project) ဒါရိုက်တာ John Walke က ပြောကြားခဲ့သည်။ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို မီးရှို့ခြင်းသည် လေထဲသို့ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ထုတ်ပေးသည်။ အထူးသဖြင့် အဖျက်သဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ချက်ကွင်းတစ်ခုအဖြစ် လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကို အထောက်အကူပြုသည်။ ၎င်းကြောင့်လည်း ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် မီသိန်းပုံစံရှိသော လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် ကမ္ဘာကြီး၏အပူချိန်ကို တိုးစေသည်ဟု Walke က ဆိုသည်။ အခြားလေထုညစ်ညမ်းမှု အမျိုးအစားဖြစ်သော မီးခိုးမြူများက ပိုဆိုးလာသည်။ ရာသီဥတုပိုပူလာသော အခါဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များ ပိုမိုထွက်ရှိလာသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှု၊ ဓာတ်မတည့်ခြင်းထုတ်လုပ်မှုကို ပို၍တိုးပွားစေသည်။ ရာသီဥတုဆိုးရွားခြင်းနှင့် ရေကြီးရေလျှံမှုများကြောင့် စိုစွတ်သောအခြေအနေကို ဖြစ်စေသည်။ ဝတ်မှုန်ရာသီ ပို၍ရှည်လာခြင်းကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို တိုးပွားစေသည်။

NRDC သိပ္ပံဌာန၏ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး စီနီယာသိပ္ပံပညာရှင် Kim Knowlton က သန့်ရှင်းသော လေထုအက်ဥပဒေကြောင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လေထုအရည်အသွေးကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ် ၅၀ အတွင်း ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း ပြောကြားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော လေထုညစ်ညမ်းမှု စံနှုန်းများကို ပြည့်မီရန် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုက အနာဂတ်တွင် ပိုမိုဆိုးဝါးလာမည် ဖြစ်သည်။

(၃) လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ ဆိုးကျိုးများ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ ဆိုးကျိုးများသည် လေထုညစ်ညမ်းမှု အမျိုးအစား၊ ထိတွေ့မှု၊ အတိုင်းအတာနှင့် အဆင့်အပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။ ထို့ပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့် ညစ်ညမ်းစေသောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဖိစီးမှုများစွာ၏ စုစည်းသက်ရောက်မှုများအပါအဝင် အခြားအကြောင်းအရာများလည်း ကွဲပြားသည်။

(၄) မီးခိုးမြူနှင့် အမှုန်အမွှား

လေထုညစ်ညမ်းမှုတွင် အဖြစ်အများဆုံး အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိသည်။ လောင်ကျွမ်းနေသော ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများမှ ထုတ်လွှတ်သော ဓာတ်ငွေ့များသည် နေရောင်ခြည်နှင့် တုံ့ပြန်သောအခါတွင် မီးခိုးမြူများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အမှုန်အမွှားများသည် လေထဲသို့ သယ်ဆောင်သွားသော ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် အစိုင်အခဲများပုံစံဖြင့် မြေဆီလွှာ၊ မီးခိုး၊ ဖုန်မှုန့် သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်စေသော ဓာတုအမှုန်အမွှားများနှင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ မီးခိုးမြူနှင့် အမှုန်အမွှားများ၏ အရင်းအမြစ်များသည် ဆင်တူကြသည်။ မော်တော်ကားများ၊ ထရပ်ကားများ၊ စက်ရုံများ၊ ဓာတ်အားပေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စက်ရုံများ၊ မီးရှို့စက်များ၊ အင်ဂျင်များသည် ကျောက်မီးသွေး၊ ဓာတ်ငွေ့၊ သို့မဟုတ် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ကဲ့သို့ ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို လောင်ကျွမ်းစေသော အရာများမှ လာကြသည်ဟု Walke က ဆိုသည်။

မီးခိုးမြူများသည် မျက်လုံးနှင့် လည်ချောင်းတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အိမ်အပြင်ဘက်တွင် အလုပ်လုပ်သော သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူများ၏ အဆုတ်ကို လည်း ထိခိုက်စေသည်။ ပန်းနာရင်ကျပ် သို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်သော သူများအတွက် ပိုဆိုးစေသည်။ ညစ်ညမ်းမှုများသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြင်းထန်စေပြီး ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ တိုက်ခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် အစိုင်အခဲဖြစ်စေ အသေးငယ်ဆုံးသော လေထုမှ အမှုန်အမွှားများသည် အဆုတ်နှင့် သွေးကြောထဲသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်ပြီး လေပြွန်ရောင်ခြင်းကို ပို၍ဆိုးစေကာ နှလုံးတိုက်ခိုက်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ အလျင်အမြန် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် လွန်စွာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် Harvard's T.H.Chan School of Public Health မှ အစီရင်ခံစာတစ်ခုအရ ကိုဗစ်-၁၉ သေဆုံးမှုနှုန်းသည် အမှုန်အမွှားများ ညစ်ညမ်းမှု ပိုမိုများပြားသော ဒေသများတွင် အနည်းငယ်နည်းသည့် ဒေသများထက်ပင် ပို၍များကြောင်း ပြသခဲ့သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်၏ သေနိုင်ခြေနှင့် အမှုန်အမွှားများကို ရေရှည် ထိတွေ့မှုကြား ဆက်စပ်မှုကို ပြသထားသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်တရားမျှတမှုပြဿနာကို မီးမောင်းထိုးပြထားသည်။

အဝေးပြေးလမ်းများနှင့် ဝင်ငွေနည်းသော ရုပ်ကွက်များတွင် နေထိုင်သူများ၊ အသားအရောင်ရှိသော လူအဖွဲ့အစည်းများအနီး သို့မဟုတ် သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးတွင် တည်ရှိနေသောကြောင့် ညစ်ညမ်းမှု၏ ဆိုးကျိုးများကို အချိုးမညီစွာ ခံစားရသည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် Union of Concerned Scientists မှတွေ့ရှိချက်အရ အမှုန်အမွှားများသည် အမေရိကန်တွင် ရောက်ရှိနေသော အာရှနိုင်ငံသားများအတွက် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အခြား အမေရိကန်များထက် ၃၄ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ လူမည်းများအတွက် ၂၄ ရာခိုင်နှုန်းမြင့်မားသည်။ လက်တင်အမေရိကလူမျိုးများအတွက် ၂၃ ရာခိုင်နှုန်းပိုများသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(၅) ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့များ

လေထုအတွင်း ကမ္ဘာအပူချိန်ကို ချုပ်နှောင်ထားခြင်းဖြင့် ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့သည် ပူနွေးသောအပူချိန်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ရာသီဥတုကို ပြောင်းလဲစေသည်။ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင် မြင့်တက်လာခြင်း၊ ရာသီဥတု ပိုမိုပြင်းထန်ခြင်း၊ အပူကြောင့်သေဆုံးမှုများနှင့် ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်မှုတိုးလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် နိုင်ငံ၏ ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှု စုစုပေါင်း၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပြီး မီသိန်းသည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်သည် လောင်ကျွမ်းနေသော ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများမှ ထွက်ပေါ်လာပြီး မီသိန်းသည် ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့ တူးဖော်စဉ်အတွင်း ထုတ်လွှတ်သော ဓာတ်ငွေ့အမြောက်အမြားအပါအဝင် သဘာဝနှင့် စက်မှုအရင်းအမြစ်များမှ ဖြစ်သည်ဟု Walke က ပြောသည်။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် ပမာဏအများအပြားကို ထုတ်လွှတ်သော်လည်း မီသိန်းသည် သိသိသာသာ ပိုအားကောင်းသောကြောင့် အလွန်ပျက်စီးစေသည်။ အခြား ဖန်လုံအိမ်ဓာတ်ငွေ့အမျိုးအစားဖြစ်သည့် ဟိုက်ဒရိုဖလူရိုကာဗွန် (Hydrofluoro – carbons–HFCs)သည် အပူကို ဖမ်းယူနိုင်စွမ်းရှိသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ထက် အဆပေါင်းထောင်နှင့်ချီ၍ အားကောင်းသည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလတွင် နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၀ ကျော်သည် လေအေးပေးစက်များနှင့် ရေခဲသေတ္တာများတွင် တွေ့ရှိရသည့် အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချရန်နှင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုစိမ်းလန်းသော အခြားရွေးချယ်စရာများကို ဖော်ထုတ်ရန် သဘောတူညီချက်တစ်ရပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ သမ္မတ Trump သည် ဤသဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးရန် ဆန္ဒမရှိသော်လည်း နှစ်ဖက်ပါတီမှ အထက်လွှတ်တော်အမတ်များသည် ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်တွင် ၎င်း၏ ကန့်ကွက်မှုများကို ကျော်လွန်ကာ ၂၀၂၃ ခုနှစ်တွင် HFCs များကို ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖြတ်တောက်ရန် အမေရိကန်ကို လမ်းစပေါ်စေခဲ့သည်။ ရာသီဥတုနှင့် သန့်ရှင်းသော စွမ်းအင်အစီအစဉ် NRDC'S စီနီယာ မဟာဗျူဟာညွှန်ကြားရေးမှူး Daviel Daniger ၏အဆိုအရ သဘောတူထားသော HFC ကို ရပ်ဆိုင်း

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လိုက်ခြင်းသည် လာမည့် ၃၅ နှစ်အတွင်း ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် တန်ချိန် ၈၀ ဘီလီယံကျော်နှင့်ညီမျှသော ပမာဏကို ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

(၆) ဝတ်မှုန်နှင့် မိုး

သစ်ပင်များ၊ ပေါင်းပင်များနှင့် မြက်ပင်များမှ မိုးနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများသည် လေထဲတွင် သယ်ဆောင်လာကာ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ကို ထိန်းညှိခြင်းမပြုဘဲ လူ၏လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် တိုက်ရိုက် ချိတ်ဆက်မှုနည်းပါးသော်လည်း ၎င်းတို့ကို လေထုညစ်ညမ်းမှုပုံစံဟု ယူဆနိုင်သည်။ အိမ်များ၊ ကျောင်းများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းများမှ ရေများပျက်စီးလာသောအခါ မိုးများ ပေါက်လာပြီး မတည့်သော လေထုညစ်ညမ်းမှုများ ထွက်လာနိုင်သည်ဟု Knowlton က ဆိုသည်။ မိုးနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါသို့မဟုတ် ဓာတ်မတည့်မှုတုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အချို့သော မိုးများသည် ရှူရှိုက်မိသူတိုင်းအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အဆိပ်များကိုပင် ထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်သည်။

ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဝတ်မှုန်ဓာတ်မတည့်မှုများ ပိုဆိုးလာသည်။ ဓာတ်ခွဲခန်းနှင့် ကွင်းဆင်းလေ့လာမှုတွေက ဝတ်မှုန်ထုတ်သည့် အပင်များ အထူးသဖြင့် ပေါင်းပင်မြက်ပင်များ ပိုကြီးလာပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ပမာဏကို တိုးလာသောအခါ ဝတ်မှုန်ပိုထွက်လာခြင်းကို ပြသနေသည်ဟု Knowlton က ဆိုသည်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုက ဝတ်မှုန်ထုတ်လုပ်မှုရာသီကို သက်တမ်းတိုးစေသည်။ အချို့သော လေ့လာမှုများက အရွက်များ စုတ်ပြတ်နေသော ပေါင်းပင်၊ မြက်ပင် ဝတ်မှုန်များကိုယ်တိုင်က ပိုမိုအစွမ်းထက်သော ဓာတ်မတည့်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် နာရည်ယိုခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ မျက်လုံးယားယံခြင်းနှင့် အခြားရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားနေကြရသည်။

(၇) အန္တရာယ်ရှိသောလေထုညစ်ညမ်းမှုကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေခြင်း

လေထုညစ်ညမ်းမှု အများအပြားသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ပမာဏ အနည်းငယ်မျှပင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

သည်။ ၎င်းတို့အနက် ၂၀၀ နီးပါးကို ဥပဒေဖြင့် ထိန်းကျောင်းထားသည်။ အဖြစ်အများဆုံးသောပစ္စည်းများမှာ ပြဒါး၊ ခဲ၊ ဒိုင်အောက်စင်နှင့် ဘန်ဇင်း တို့ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် ကျောက်မီးသွေးလောင်ကျွမ်းခြင်း၊ မီးရှို့ခြင်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီတွင် တွေ့ရသော Benzene ဖြစ်ရပ်များဟု Walke က ဆိုသည်။ EPA မှ ကင်ဆာရောဂါအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော Benzene သည် ရေတိုတွင် မျက်လုံး၊ အရေပြားနှင့် အဆုတ်တို့ကို ယားယံစေပြီး ရေရှည်တွင် သွေးနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ Dioxins သည် အစားအသောက်များတွင် ပိုမိုတွေ့ရပြီး လေထဲတွင် ပမာဏအနည်းငယ်တွေ့ရပါက ရေတိုအတွင်း အသည်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပြီး ကိုယ်ခံအား အာရုံကြောနှင့် Endocrine စနစ်များအပြင် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်။ မာကျူရီသည် ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။ ခဲသည် ပမာဏများပါက ကလေးများ၏ ဦးနှောက်နှင့် ကျောက်ကပ်များကို ပျက်စီးစေသည်။ ထိတွေ့မှုပမာဏ အနည်းငယ်ရှိရုံနှင့်ပင် ကလေးများ၏ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်း IQ နှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဒြပ်ပေါင်းများ၏ အခြားအမျိုးအစားဖြစ်သော Polycyclic Aromatic Hydrocarbons (PAHs) များသည် ယာဉ်အသွားအလာမှ ထွက်လာသော အိတ်ဇောနှင့် တောမီး မီးခိုးများ၏ ဘေးထွက်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏများပါက မျက်လုံးနှင့် အဆုတ်ယားယံခြင်း၊ သွေးနှင့်အသည်းပြဿနာများနှင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားသည်အထိ ချိတ်ဆက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ် PAHs နှင့် ထိတွေ့ရသည့် မိခင်များ၏ ကလေးများသည် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်မှု နှေးကွေးပြီး ADHD ၏ လက္ခဏာများ ပိုမိုသိသာထင်ရှားသည်ကို ပြသခဲ့သည်။

(၈) အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လေထုညစ်ညမ်းမှု

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်သူ ၁၀ ဦးတွင် လေးဦး၊ လူပေါင်း ၁၃၅ သန်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော လေထုညစ်ညမ်းမှု အဆင့်ရှိသော ခရိုင်များတွင် နေထိုင်ကြသည်ဟု အမေရိကန် အဆုတ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပိုင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း American Lung Association (ALA)၏ 2021 State of the Air အစီရင်ခံစာအရ သိရှိရသည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် နှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာကို စတင်ထုတ်ဝေပြီးကတည်းက Clean Air Act သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဓာတ်အားပေးစက်ရုံများနှင့် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတို့မှ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုများကို လျှော့ချနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိချက်များက ပြသခဲ့သည်။

သို့ရာတွင် မကြာသေးမီက တွေ့ရှိချက်များသည် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုမှ လောင်စာလောင်ကျွမ်းသော တောမီးများနှင့် ပြင်းထန်သော အပူရှိန်ကြောင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အကာအကွယ်ပေးရန် စိန်ခေါ်မှုများစွာ မည်ကဲ့သို့ တိုးလာနေသည်ကို ထင်ဟပ်စေသည်။ အိုဇုန်း၊ တစ်နှစ်ပတ်လုံး အမှုန်အမွှားညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရေတိုအမှုန်အမွှားညစ်ညမ်းမှုကို အာရုံစိုက်သည့် နောက်ဆုံးအစီရင်ခံစာတွင် အသားရောင်ရှိသော လူများသည် အနည်းဆုံး အဆင့်နိမ့်သော ခရိုင်တွင် နေထိုင်ရန် လူဖြူများထက် ၆၁ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ALA အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြထားသော လေထုညစ်ညမ်းမှု အမျိုးအစားသုံးမျိုးအနက် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်တွင် ကယ်လီဖိုးနီးယားမြို့များသည် လွန်ခဲ့သည့်ရာစုနှစ်ဝက်အတွင်း Golden State မှ သိသိသာသာ အမြတ်အစွန်းများ ရရှိခဲ့သော်လည်း ကယ်လီဖိုးနီးယားမြို့များသည် လေထုညစ်ညမ်းမှုတွင် အမြင့်ဆုံးထိပ်တန်းနေရာသုံးခုကို သိမ်းပိုက်ထားသည်။ နယ်ပယ်တစ်ကြောဇ၏ အခြားအဆုံးတွင် Burlington ၊ Vermont ၊ ဟိုနိုလူလူ၊ Wilmigton မြောက်ကာရိုလိုင်းနားပြည်နယ်တို့သည် လေထုအရည်အသွေးအတွက် နိုင်ငံ၏အကောင်းဆုံး မြို့များထဲတွင် အမြဲတမ်းအဆင့် ရှိသည်။

(၉) လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တရားမျှတမှု

မီးရှို့စက်၊ ရေနံချက်စက်ရုံ၊ ဆိပ်ကမ်း၊ အဆိပ်သင့်အမှိုက်ပုံးသို့မဟုတ် အခြားညစ်ညမ်းသည့်နေရာတစ်ခု၏ ဘေးအိမ်တွင် မည်သူမျှ မနေချင်ကြပါ။ သို့သော် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူများသည် ၎င်းတို့ကို အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြော

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုင်ရာရောဂါ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာပျက်စီးမှု၊ ကင်ဆာနှင့် သေဆုံးနိုင်ခြေကို မြင့်မားစေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် လေထုအရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းသော ဒေသများတွင် အသားအရောင်ရှိသူများသည် လူဖြူများထက် ၁ ဒသမ ၅ ဆ ပိုများကြောင်း ALA က ဆိုသည်။

သမိုင်းကြောင်းအရ လူမျိုးရေးခွဲခြားသည့် နယ်မြေသတ်မှတ်ရေး မူဝါဒများနှင့် အနီရောင်လိုင်းခွဲခြင်းဟု သိကြသော ခွဲခြားဆက်ဆံသည့် ချေးငွေအလေ့အထများသည် ညစ်ညမ်းသော စက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကားပိတ်နေသော အဝေးပြေးလမ်းများကို လူဖြူရပ်ကွက်များနှင့် ဝေးကွာစေရန် ပေါင်းစပ်ထားပြီး အရောင်အသွေးရှိသော လူအဖွဲ့အစည်း၊ အထူးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသော အလုပ်သမားလူတန်းစားအဖွဲ့အစည်းများ နေထိုင်သူများအတွက် ယဇ်ပူဇော်သည့် ဇုန်များအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ ညစ်ညမ်းသောလေကို ရှူရှိုက်ခိုင်းပြီး ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများစွာကို ခံစားနေကြရသည်။ ထိုသို့သော နေရာများတွင် နေထိုင်ခြင်းမှ ရရှိလာသည့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များအပြင် အဆိုပါ လူအဖွဲ့အစည်းများ၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် အလုပ်ချိန်လွတ်သွားခြင်း၊ မြင့်မားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ပြည်တွင်းရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနည်းပါးခြင်း စသည့်ပုံစံဖြင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ခံစားနေရသည်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုကို မြို့များနှင့် စက်မှုဇုန်များတွင် ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိပါ။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ခန့်မှန်းခြေ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ ၃ သန်းနှင့် ရာသီအလိုက် လယ်သမားများအပါအဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် လေထုညစ်ညမ်းမှုဒဏ်ကို အခံရဆုံးသူများထဲတွင်ပါဝင်ပြီး အလုပ်ရှင်များနှင့် ဥပဒေပြုအမတ်များက ၎င်းတို့၏ သန့်ရှင်းသောလေကို ရှူပိုင်ခွင့်အား အတည်ပြုရန်၊ နိုင်ငံရေးအရ ဖိအားပေးရန် ပြည့်စုံအောင်ထောက်ပံ့မှု အနည်းဆုံးသူများထဲတွင်လည်း ပါဝင်သည်။

မကြာသေးမီက ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် လူဦးရေစာရင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အသုံးပြုသည့် စုစည်းအကျိုးသက်ရောက်မှုမြေပုံဆွဲခြင်းသည် အချို့သော လူအဖွဲ့အစည်းတွင် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ အလုပ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လက်မဲ့နှင့် လေထုညစ်ညမ်းမှု မြင့်မားသောအဆင့်များကဲ့သို့ ပြဿနာအလွှာများနှင့် ဝန်ပိနေပုံကို ပြသနိုင်ခဲ့သည်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် တရားမျှတမှု စီစစ်ရေးနည်းလမ်းနှင့် EPA ၏ EJSCREEN ကဲ့သို့သော ကိရိယာများသည် ဆယ်စုနှစ်များစွာ ပတ်ဝန်းကျင်တရားမျှတမှုဆိုင်ရာ လူ့အဖွဲ့အစည်းများကို ဆယ်စုနှစ်များစွာ ရှင်းပြခဲ့သည့် အထောက်အထားများကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ထိခိုက်လွယ်သောနေရာများတွင် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေရန်နှင့် အရင်းအမြစ်များ လိုအပ်နေသူများဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် မြေယာအသုံးပြုမှုနှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများ လိုအပ်နေကြောင်း အများစုက လက်ခံခဲ့သည်။

(၁၀) လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် Clean Air Act သည် ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်မှ စတင်ပြီး လေထုညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချရန်အတွက် အရေးကြီးသော ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် အဆင်ပြေသော ဥပဒေပြုအမတ်များက ၎င်း၏ အကာအကွယ်များစွာကို အားနည်းစေရန် မကြာခဏ ကြိုးပမ်းကြသည်။ သို့ရာတွင် အခြေခံအုတ်မြစ်ရှိသော သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဥပဒေသည် မပျက်မစီး ဆက်လက်တည်ရှိနေစေရန် သေချာစေခြင်းဖြင့် လေထုအရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မြှင့်တင်ရန်အတွက် အမြဲတမ်း သော့ချက်ဖြစ်သည်။

သို့သော် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် အကောင်းဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ သန့်စင်သော လောင်စာများနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များဆီသို့ ကူးပြောင်းမှုကို အရှိန်မြှင့်ရန် ဖြစ်သည်။ လေနှင့် နေရောင်ခြည်စွမ်းအင်ကဲ့သို့သော စွမ်းအင်ရင်းမြစ်များ မော်တော်ယာဉ်များတွင် လောင်စာဆီထိရောက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ဓာတ်ဆီစွမ်းအင်သုံးကားများနှင့် ထရပ်ကားများကို လျှပ်စစ်ဗားရှင်းများဖြင့် အစားထိုးခြင်းဖြင့် ၎င်း၏အရင်းအမြစ်မှ လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ကန့်သတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှုကိုလည်း ထိန်းညှိပေးသကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများစွာကိုလည်း ဆိုးဝါးစွာ မြင့်တက်စေသည်။ လေထု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညစ်ညမ်းမှုကို ထိန်းချုပ်ရန် စီးပွားရေးကုန်ကျစရိတ်ကို သိရှိရန် လိုအပ်သည်။ NRDC မှပေးအပ်သော လေထုသန့်ရှင်းမှုအက်ဥပဒေ အစီရင်ခံစာအရ လေထုသန့်စင်ခြင်း၏ နှစ်စဉ်အကျိုးခံစားခွင့်များသည် လေထုညစ်ညမ်းမှုဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများထက် ကုန်ကျစရိတ် ၃၂ဆအထိ ပိုများနေသည်။

(၁၁) လေထုညစ်ညမ်းမှုကို လျှော့ချခြင်း

ဓာတ်ဆီနည်းလေလေ၊ လေထုညစ်ညမ်းမှုနှင့် ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု၏အန္တရာယ်ရှိသော သက်ရောက်မှုများကို လျှော့ချရန် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်လေလေဟု Walke က ဆိုသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရမည်။ မိမိလုပ်နိုင်သော လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း သို့မဟုတ် အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးတွင် စီးခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကားမောင်းရန်အတွက် ဂတ်စ်တစ်ဂါလန်လျှင် မိုင်ပိုမောင်းနိုင်သော ကားကို ရွေးချယ်ခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ကားကို ရွေးချယ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။ မိမိ၏ စွမ်းအားပံ့ပိုးပေးသူ ရွေးချယ်စရာများကို စုံစမ်းနိုင်သည်။ မိမိ၏ လျှပ်စစ်အား လေ သို့မဟုတ် နေရောင်ခြည်ဖြင့် ပေးဆောင်ရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ မိမိအစားအစာကို ပြည်တွင်းတွင် ဝယ်ယူခြင်းသည် ထရပ်ကားစီးခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်ဝန်းမှ ပျံသန်းလာသော အစားအစာများတွင် လောင်ကျွမ်းသွားသော ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို လျော့နည်းစေသည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ သန့်ရှင်းသော လေနှင့်ရေ အတွက် တွန်းအားပေးသည့် ဆောင်ရွက်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဆိုင်ရာ တာဝန်သိသော ခြေလှမ်းများဟု Walke က ဆိုသည်။

(၁၂) ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ခြင်း

လေထုညစ်ညမ်းမှုမြင့်မားကြောင်း သတင်းများမှာ မြင်တွေ့ရခြင်းသို့မဟုတ် မိုးလေဝသသတင်းများ ကြားသောအခါတွင် ကလေးများ အပြင်ထွက်သောအချိန် သို့မဟုတ် ပြေးခြင်းကို ကန့်သတ်မှုက အသုံးဝင်သည်ဟု Walkeက ဆိုသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် နံနက်ခင်းတွင် အိုဇုန်းပမာဏအဆင့်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နိမ့်တတ်သည်ဟု သိရသည်။ အပြင်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါက မော်တော်ကားလမ်းများမှ တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေရမည်။ ပြီးပါက ရေချိုးပြီး အမှုန်အမွှားများကို ဖယ်ရှားရန် အဝတ်အစားများကို လျှော်ပေးရမည်။ လေထုသည် ကြည်လင်နေနိုင်သော်လည်း ညစ်ညမ်းမှုကင်းသည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပါ ။ နောက်ဆုံးအခြေအနေများကို ရရှိရန် EPA ၏ လေထုညစ်ညမ်းမှုစောင့်ကြည့်သည့် AirNow ကဲ့သို့သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုရမည်။ လေထုအရည်အသွေး မကောင်းပါက ပြတင်းပေါက်များ ပိတ်ကာ အတွင်းတွင်နေရမည်။ တောမီးလောင်ကျွမ်းမှုကျရောက်နိုင်သော ဇရိယာတွင် နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက အန္တရာယ်ရှိသော မီးခိုးငွေ့များကို တတ်နိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေရမည်။ အခြေအနေများ ဆိုးရွားနေချိန်တွင် ဝတ်ဆင်ရန် နှာခေါင်းစည်း (Mask) ကို ထားရှိရန် စဉ်းစားရမည်။ နေရောင်ကာ ခရင်မ်လိမ်းရမည်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သည် အိုဇုန်းလွှာ အားနည်းလာသောအခါ အရေပြားပျက်စီးခြင်းနှင့် အရေပြားကင်ဆာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၁၃) အကြံပြုချက်

လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ ရင်းမြစ်များသည် များပြားပြီး အကြောင်းအရာအလိုက် သီးသန့်ဖြစ်သည်။ ပြင်ပလေထုညစ်ညမ်းမှု အဓိကကျသော အရင်းအမြစ်များတွင် ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အပူပေးခြင်းအတွက် နေအိမ်၌ အသုံးပြုသော စွမ်းအင်၊ မော်တော်ယာဉ်များ၊ ဓာတ်အားထုတ်လုပ်ခြင်း၊ စိုက်ပျိုးရေး သို့မဟုတ် အမှိုက်မီးရှို့ခြင်းနှင့် စက်မှုလုပ်ငန်းတို့ပါဝင်သည်။ ရေရှည်တည်တံ့သော မြေယာအသုံးပြုမှု၊ သန့်စင်သော အိမ်သုံးစွမ်းအင်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ စွမ်းအင်သက်သာသော အိမ်ရာဖြစ်ရေး၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်လုပ်ရေး၊ စက်မှုလုပ်ငန်းနှင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စည်ပင်သာယာအမှိုက်စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ကို ပံ့ပိုးပေးသော မူဝါဒများနှင့် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများသည် ပတ်ဝန်းကျင်လေထုညစ်ညမ်းမှု၏ အဓိက အရင်းအမြစ်များကို ထိရောက်စွာ လျှော့ချနိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်လေထု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ညစ်ညမ်းမှုနှင့် အိမ်တွင်းလေထုညစ်ညမ်းမှုတို့၏ ပေါင်းစပ်သက်ရောက်မှုသည် နှစ်စဉ်အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးမှု ၇ သန်းနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိနေသည်။ မြို့နှင့် ကျေးလက်ဒေသများတွင် ပတ်ဝန်းကျင် (ပြင်ပ) လေထုညစ်ညမ်းမှုသည် လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ လတ်တလောနှင့် နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လေထုညစ်ညမ်းမှုကို ပြည်သူအားလုံး ပူပေါင်းပါဝင်၍ လျှော့ချရမည်ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

Ref:

- https://www.who.int/health-topics/air-pollution#tab=tab 1
- https://www.nrdc.org/stories/air-pollution-everything-you-need-know

****

mgyoe.com