



ကျွန်ုပ်တို့၏မိတ်ဆက်ပုံမှန်ကောင်းမွန်သော အသိုင်းအဝိုင်းကတည်းကဆောက်ရန်ပေးပေါင်းခြင်းဖြင့် Finney ကောင်တို၏ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးတို့ကို မြှင့်တင်ရန်။

LIVEWELL FINNEY COUNTY မှ သင်၏ အပတ်စဉ် အပံ့အကူ

သင်၏ ကိုလက်စထရောကို သိပါ- သင့်နှလုံးအတွက် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

ကိုလက်စထရော ပမာဏကို ထိန်းထားခြင်းသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကိုလက်စထရောများခြင်းသည် သင့်နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို တိုးစေနိုင်သော်လည်း ၎င်းကို မှန်ကန်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် ထိုအန္တရာယ်ကို သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်သည်။ American Heart Association မှ အသက် 20 နှစ်အထက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ ကိုလက်စထရောပမာဏကို လေးနှစ်မှ ခြောက်နှစ်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့တွင် သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ သို့မဟုတ် နှလုံးရောဂါ မိသားစုရာဇဝင် ကဲ့သို့သော နောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်ချေ အကြောင်းရင်းများရှိပါက မကြာခဏ စစ်ဆေးရန် အကြံပြုထားသည်။ သင်၏ ကိုလက်စထရော နံပါတ်များကို နားလည်ခြင်းသည် သင့်နှင့် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးစေရန် စိတ်ကြိုက်အစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုလက်စထရောစစ်ဆေးမှု မကြာခဏ lipid panel ဟုခေါ်သော သင့်သွေးတွင်းရှိ ကိုလက်စထရောအမျိုးအစားများကို တိုင်းတာသည်။ HDL (high-density lipoprotein) ကို "ကောင်းသော" ကိုလက်စထရောဟု လူသိများသောကြောင့် ၎င်းသည် သင့်သွေးကြောများမှ ပိုလျှံနေသော ကိုလက်စထရောများကို ဖယ်ရှားပေးကာ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။ LDL (low-density lipoprotein) သို့မဟုတ် "မကောင်းတဲ့" ကိုလက်စထရောဟာ သင့်သွေးလွှတ်ကြောတွေမှာ စုပုံလာပြီး ပိတ်ဆို့နိုင်ခြေကို တိုးစေပါတယ်။ သင့်စမ်းသပ်မှုရလဒ်များတွင် နှလုံးပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်သော အခြားအဆီအမျိုးအစားဖြစ်သည့် triglycerides လည်းပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးတစ်ခုလုံးကို ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် အသက်၊ လူနေမှုပုံစံနှင့် ဆေးရာဇဝင်ကဲ့သို့သော အခြားအချက်များနှင့်အတူ အဆိုပါနံပါတ်များကို အကဲဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

LDL ကိုလက်စထရောနှင့်ပတ်သက်လာသောအခါ၊ နိမ့်သောအဆင့်များသည်ယေဘုယျအားဖြင့်သင့်နှလုံးအတွက်ပိုမိုကောင်းမွန်သည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ LDL အဆင့်သည် 100 mg/dL အောက်တွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါရာဇဝင်ရှိသူများသည် ပို၍ပင် ရည်မှန်းရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သော်လည်း၊ ပြည့်ဝဆီ နှင့် trans fats နည်းပါးသော အစားအစာ စားသုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား တက်ကြွခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သင်၏ ကိုလက်စထရော ပမာဏကို ကျန်းမာသော အတိုင်းအတာအတွင်း ထိန်းထားရန် ကူညီပေးပါသည်။ လိုအပ်ပါက သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏ LDL အဆင့်ကို လျော့ချရန် ဆေးဝါးများကိုလည်း အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ ကိုလက်စထရော ပိုမိုစစ်ဆေးခြင်း၊ ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံ ရွေးချယ်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်ခြင်းသည် သင့်နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ရှည်လျားသည်။



ပိုမိုသိရှိလိုပါကများအတွက် WWW.HEART.ORG

လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း- အမြန် လုပ်ဆောင်ပါ။

လေဖြတ်ခြင်းသည် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး အမြန်လုပ်ဆောင်မှုသည် အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်သည်။ လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဦးနှောက်သို့ သွေးစီးဆင်းမှု ပြတ်တောက်ပြီး ဦးနှောက်ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်သည်။ လက္ခဏာများကို စောစီးစွာသိရှိပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကို ချက်ခြင်းရယူခြင်းသည် ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လေဖြတ်ရောဂါ လက္ခဏာများကို မှတ်မိရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းမှာ FAST အတိုကောက်ဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။

F - မျက်နှာ စောင်းခြင်း- မျက်နှာတစ်ဖက် စောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ထုံကျင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူကို ပြုံးခိုင်းပါ- မညီမညာ ဖြစ်နေသလား။

A - လက်မောင်းအားနည်းခြင်း- လက်တစ်ဖက်သည် အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ထုံကျင်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။ လက်နှစ်ဖက်လုံးကို မြှောက်ခိုင်းပါ- တစ်ယောက်က အောက်ကို လွင့်နေသလား။

S - စကားပြောရခက်ခြင်း- စကားအပြောအဆို ပါးစပ်ဟသွားခြင်း သို့မဟုတ် နားလည်ရခက်နိုင်သည်။ ရိုးရှင်းသောဝါကျ တစ်ကြောင်းကို ထပ်ခါတလဲလဲမေးပါ—ရှင်းလင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား။

T - 911 ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် အချိန်- ဤလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက 911 သို့ ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ။ စက္ကန့်တိုင်း ရေတွက်သည်။

အခြားဖြစ်နိုင်သော လေဖြတ်ရောဂါ လက္ခဏာများမှာ ရုတ်တရက် ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ခက်ခဲခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အလျင်အမြန်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လျော့ချနိုင်ပြီး အသက်ကိုပင် ကယ်တင်နိုင်သည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးသည် လေဖြတ်ခြင်း လက္ခဏာများ ခံစားရပါက မစောင့်ပါနှင့်—အရေးပေါ်စောင့်ရှောက်မှုကို ချက်ချင်းရယူပါ။



သတိပေးချက်!

လမ်းကြောင်းများစီစဉ်ခြင်းအစည်းအဝေး- ဖေဖော်ဝါရီ 19 ကျန်းမာရေးယဉ်ကျေးမှုမန်တီခြင်း- ဖေဖော်ဝါရီ 20 (အောက်တွင်စာရင်းပေးသွင်းပါ) ညွှန်ပေါင်း အစည်းအဝေး- ဖေဖော်ဝါရီ 25



အဖြစ်မှန်-

ပျမ်းမျှအားဖြင့် လူနှစ်လုံးသည် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ် ၁၀၀,၀၀၀ ခန့် ခုန်သည်။

သင့်နှလုံးသည် မရပ်မနားအလုပ် လုပ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သွေးများကို စုပ်ယူနိုင်ကာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းနေစေပါသည်။

ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို လိုက်နာပါ။



Follow Us



KANSAS TOBACCO QUITLINE
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
KSQuit.org



LiveWell
Finney County Health Coalition

၆၂၀-၇၆၅-၁၁၀၀
alnut Ste 202 Garden City,
KS 67846