

# နှလုံးသွေးကြောရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ (CVD) တွင် နှလုံးနှင့် သွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ ပါဝင်သည်။ CVD ကို လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မှု ပုံမှန်ခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ (နှလုံးရောဂါနှင့် ရင်ဘတ်နာခြင်း) နှင့် နှလုံးအဆို့ရှင်ပြဿနာများ စသည်တို့ ပါဝင်သော ရောဂါအခြေအနေများကို ခေါ်ဆိုပါသည်။

အဆီခဲများ ဖြစ်တည်မှုများက ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ပုံမှန်သွေးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်းကြောင့် CVC ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်သည့်အခါ သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် သွေးခဲများက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မှုမမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။


- ဒေသခံ ဟာဝေယံလူမျိုးများနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းနိုင်ငံသားများသည် ဟစ္စတိုးနစ်မဟုတ်သော လူဖြူများထက် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု **10% ပိုများနိုင်သည်** (လူနည်းစုကျန်းမာရေးရုံး၊ 2021)။
- တောင်အာရှရှိ လူမျိုးများသည် ပျမ်းမျှလူဦးရေထက် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှု **40% ပိုများသည်** (စတန်းဖို့၊ 2021)။
- ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးများတွင် **နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုနှုန်းက အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်**။ သေဆုံးသူများ၏ 32% သည် နှလုံးရောဂါကြောင့် ဖြစ်သည် (U.S. ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုဌာန၊ 2003)။

နှလုံးသို့သွေးစီးဆင်းနေမှု ပိတ်ဆို့ခံရသည့်အခါ တွင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်။	ဦးနှောက်ဆီသို့ အောက်ဆီဂျင် သယ်ဆောင်လာသည့် သွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ခံရသည့်အခါ လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။
သွေးဖိအားများခြင်း (သွေးတိုးခြင်း) သည် သွေးလွှတ်ကြောများအတွင်း ဖိအား တိုးလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။	နှလုံး၏ ညှစ်အားနည်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးနှင့်အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်ရာမှ နှလုံးညှစ်အား ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။


## နှလုံးသွေးကြောရောဂါများနှင့် လေဖြတ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ

ရောဂါထိန်းချုပ်မှုနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးစင်တာ


ကျန်းမာသည့်နေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင်၏ သွေးဖိအား၊ ကိုလက်စထရောနှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စသည်တို့ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပြီး သင့်အား နှလုံးရောဂါနှင့် ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်း အန္တရာယ်များမှ လျော့ကျစေပါသည်။



နေ့စဉ် မိနစ် 30 ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ ခါးလှည့်ကွင်းဖြင့် ကစားခြင်း၊ လှေလှော်ခြင်း၊ တိုက်ချို (ကိုယ်ခံပညာ) သို့မဟုတ် ခရစ်ကက် ကစားခြင်း စသည်တို့က အကောင်းဆုံးဥပမာများ ဖြစ်သည်။



အရက်သောက်ပါက အတော်အသင့်သာ သောက်ပါ။



ဆရာဝန်များထံမှ ပုံမှန်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စမ်းသပ်ခြင်း ခံယူပါ။



ကာလို၊ 'ulu (ပေါင်မုန့်သီး)၊ သရက်သီး၊ သဘော့သီး၊ ပဲနီလေးနှင့် ဒူးရင်း စသည့် အသီးနှင့်အရွက်များကို သင့်အစားအသောက်တွင် တွဲဖက်စားသောက်ပါ။



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူမိခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။



ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အစားအစာများကို စားသုံးပါ။

## နှလုံးရောဂါ သင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ

နှလုံးရောဂါသည် “လူမသိ၊ သူမသိ” ဖြစ်နေတတ်ပြီး လူနာက ရုတ်တရက်နှလုံးရပ်ခြင်း၊ နှလုံးညှစ်အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ရောဂါစသည့် သင်္ကေတနှင့်လက္ခဏာ မဖြစ်မခြင်း ရောဂါမပေါ်ပါ။

- **ရုတ်တရက် နှလုံးရပ်ခြင်း**- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် နေရခက်ခြင်း၊ ကျောအထက်ပိုင်း သို့မဟုတ် လည်ပင်းနောက် နာကျင်ခြင်း၊ အစာမကျေခြင်း၊ နှလုံးပူခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း၊ အလွန်မောပန်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း နေရခက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း။
- **နှလုံးညှစ်အားနည်းခြင်း**- အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောပန်းခြင်း သို့မဟုတ် ခြေချောင်းများ၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေထောက်များ၊ ဝမ်းဗိုက် သို့မဟုတ် လည်ပင်းသွေးကြောများ ရောင်ရမ်းခြင်း။
- **နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်း**- ရင်ဘတ်ထဲတွင် တလှုပ်လှုပ် တုန်နေခြင်း (ရင်တုန်ခြင်း)။

## လေဖြတ်ခြင်း သင်္ကေတနှင့် လက္ခဏာများ

- မျက်နှာ၊ လက်မောင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက် အထူးသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ တစ်ဖက်တည်းတွင် ထုံနေခြင်း သို့မဟုတ် အားနည်းနေခြင်း။
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားပြောရ ခက်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားပြောရာတွင် နားလည်ရ ခက်ခဲခြင်း
- မျက်လုံးတစ်ဖက် သို့မဟုတ် နှစ်ဖက်လုံးတွင် ရုတ်တရက် မြင်ရခက်ခဲခြင်း။
- လမ်းလျှောက်ရခက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထား မညီခြင်း သို့မဟုတ် ဘက်မညီခြင်း။
- အကြောင်းအရင်းမသိရဘဲ အပြင်းအထန် ခေါင်းကိုက်ခြင်း။

**အဆိုပါလက္ခဏာများထဲက တစ်ခုခုကို ခံစားရပြီဆိုသည်နှင့် 9-1-1 ကို ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။**

တစ်စုံတစ်ဦး လေဖြတ်သွားတာကိုတွေ့လျှင် **F.A.S.T.** လမ်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ပြီး အောက်ပါစစ်ဆေးမှုတို့ကို လုပ်ပါ-

**F**—မျက်နှာ- အဆိုပါလူနာကို ပြုံးကြည့်ဖို့ ပြောပါ။ မျက်နှာတစ်ခြမ်းက ရွဲ့နေပါသလား။

**A**—လက်များ- လူနာအား လက်နှစ်ဖက်လုံး မြှောက်ဖို့ပြောပါ။ လက်တစ်ဖက်က အောက်ကို ကျနေပါသလား။

**S**—စကားပြောခြင်း- လူနာအား ရိုးရှင်းသည့်စာကြောင်းတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောခိုင်းပါ။ စကားက ဗလုံးဗထွေးဖြစ်သလား သို့မဟုတ် ထူးဆန်းနေသလား။

**T**—အချိန်- အဆိုပါလက္ခဏာများထဲက တစ်ခုခုကိုတွေ့ရပါက 9-1-1 ကို ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။



# နုလုံးကို ကျန်းမာစေသည့် နည်းလမ်းများ

American Heart Association မှ နည်းလမ်းများ



## Healthier Loco Moco ဟင်းပွဲအရေအတွက်- 3.

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

- သင့်လျော်စွာ လှီးထားသည့် ဖရုံသခွား 1/2 ခွက်
- သင့်လျော်စွာ လှီးထားသည့် ကြက်သွန်နီ 1/3 ခွက်
- ကြက်သွန်ဖြူမှုန့် 1/8 ဇွန်း သို့မဟုတ် နုတ်နုတ်စဉ်း ထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ 1 မြွှာ
- ဆီ 1/2 ဇွန်း
- ကြိတ်ထားသည့် အမဲသားမှုန့် 1/2 ပေါင် (95% အဆီ နည်းသောအသား)
- အရသာအတွက် အနက်ရောင် cရုပ်ကောင်း

- 1 (0.87 အောင်စ) ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှုနည်းသော ဟင်း အနှစ် (McCormick 30% Less Sodium Brown Gravy Mix ကဲ့သို့သော)
- ကြက်ဥ 3 လုံး [ကြက်ဥတစ်လုံးလျှင် 184mg ကို လက်စထရော ပါဝင်သည်]
- ချက်ထားသည့် အညိုရောင် သို့မဟုတ် hapa ဆန် 3 ခွက်
- အသုပ် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့ အသီးအရွက် 3 ခွက်
- လှီးထားသည့် အစိမ်းရောင် ကြက်သွန်မြိတ်(စားလိုမှ သာ)

### ချက်ပြုတ်နည်း-

1. မီးအပူချိန်အနောက်ရှိသော ဒယ်အိုးထဲသို့ ဆီကိုထည့်ပါ။ ကြက်သွန်နီထည့်ပြီး အိလာသည်အထိ 3 မိနစ်ကြာအောင်မွှေပါ။
2. ဖရုံသခွားနှင့် ကြက်သွန်ဖြူထည့်ပြီး အိလာသည်အထိ နောက်ထပ် တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်ကြာအောင်မွှေပါ။ ထို့နောက် ခူးခပ်ပြီး အေးအောင်ထားပါ။
3. ချက်ပြုတ်ထားသည့် ကြက်သွန်နီနှင့် ဖရုံသခွားတို့ အေးလာပါက အမဲသားမှုန့်နှင့်အတူ ပန်းကန်လုံးထဲတွင် ရောပြီးနယ်ပါ။ c ရုပ်ကောင်းထည့်လိုပါက ထည့်ပါ။
4. နယ်ထားသည့်အရာများကို 3 တုံးခွဲပြီး 1 နာရီကြာအောင် အအေးခန်းတွင် အအေးခံထားပါ။ အချိန်မရပါက ၎င်းအဆင့်ကို ကျော်နိုင်သည်။
5. ထိုသို့ထားနေစဉ် သုပ်ထားသော သို့မဟုတ် ချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုံကို ပြင်ဆင်ပါ။
6. အောက်ပါညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း ဟင်းအနှစ်ကို ပြင်ပါ။
7. အသားတုံးများ အေးလာသည်နှင့်တပြိုင်နက် ဒယ်အိုးတွင်ဆီထည့်ကာ ကြော်ပါ (တစ်ဖက်လျှင် 4 မိနစ်မှ 5 မိနစ်ထိ ထားပါ)။
8. ကြက်ဥကို မိမိစိတ်ကြိုက်အနေအထားဖြင့် ကြော်ပါ။
9. ထမင်းထည့်ထားသည့် ပန်းကန်ပြားထဲသို့ အသားတုံး၊ ကြက်ဥတို့ထည့်ပြီး ထိပ်နေရာတွင် ဟင်းအနှစ်ကိုထားကာ ပြင်ဆင်ပါ။ ကြက်သွန်မြိတ်ထည့်လိုပါက ဟင်းပွဲပေါ်တွင် ကြက်သွန်မြိတ်ဖြူးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်အတူ သုံးဆောင်ပါ။

### ဟင်းပွဲတစ်ပွဲတွင်ပါသည့် အဟာရဖြစ်စေသည့် အချက်များ-

ကယ်လိုရီ- 480 cal	ဆိုဒီယမ်- 550 mg
အဆီစုစုပေါင်း- 14 g	ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိတ် စုစုပေါင်း- 58 g
ကိုလက်စထရော- 235 mg	ပရိုတင်း- 29 g

## ဆန်လုံးညိုနှင့် Tandoori ကြက်သား ဟင်းပွဲအရေအတွက်- 4.

### ပါဝင်ပစ္စည်းများ-

- ဆန်လုံးညို
- အရေခွံမပါသည့် အရိုးထွင်ထားပြီးဖြစ်သော ကြက်ရင် ပုံသား သို့မဟုတ် မိုးခိုသား 1 ပေါင် (မြင်လိုရသည့် အဆီများ ဖယ်ထားပြီးဖြစ်သော)
- လတ်ဆတ်သည့် ရှောက်ရည် 1/4 ခွက် သို့မဟုတ်
- သံပုရာရည် 1/4 ခွက်
- အဆီထုတ်ထားသည့် ဒိန်ချဉ် 1/2 ခွက်

- လတ်ဆတ်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ 3 မြွှာ (နုနုစဉ်းထား သော) သို့မဟုတ် နုနုစဉ်းထားသည့် ကြက်သွန်ဖြူ ရည် 3 ဇွန်း
- ဇီရာစေ့မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 1 ဇွန်း
- ပန်းငရုပ်မှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 1/2 ဇွန်း
- နနွင်းမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 1/2 ဇွန်း
- ဂျင်းမှုန့် စားပွဲတင်ဇွန်း 1/2 ဇွန်း
- cရုပ်ကောင်း စားပွဲတင်ဇွန်း 1/4 ဇွန်း



### ချက်ပြုတ်နည်း-

1. ဒယ်အိုးကို 400 ဒီဂရီထိ အပူပေးထားပါ။
2. ကြက်သားကို 9x9 မုန့်ဖုတ်ပန်းကန်တွင်ထည့်ပြီး ကြက်သားတုံးများကို ခရင်းဖြင့် အပေါက်များဖောက်ပါ။
3. ပန်းကန်လုံးအသေးတွင် ရှောက်ရည်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဇီရာစေ့မှုန့်၊ ပန်းငရုပ်မှုန့်၊ ဆနွင်းမှုန့်၊ ဂျင်းနှင့် cရုပ်ကောင်းတို့ကို သမအောင်မွှေပါ။
4. နယ်ထားသည့်အရာအနှောများကို ကြက်သားကိုအထပ်ထပ်သုတ်ပြီးနောက် မိနစ် 20 ခန့် ထားပါ (သို့မဟုတ် အအေးခန်း တွင် တစ်ညတာ ထည့်ထားပါ)။ 15 မိနစ် မီးဖုတ်ပြီး ကြက်သားတုံးများကို လှည့်ပေးကာ နောက်ထပ် 15 မိနစ် ထပ်ဖုတ်ပါ။
5. ကြက်သားများကို ဖုတ်ပြီးသောအခါ ထမင်းကို ပြင်ပါ။
6. ကြက်သားကို ထမင်းပေါ်တွင် တင်ကာ သုံးဆောင်ပါ။

### ဟင်းပွဲတစ်ပွဲတွင်ပါသည့် အဟာရဖြစ်စေသည့် အချက်များ-

ကယ်လိုရီ- 243 cal	ဆိုဒီယမ်- 162 mg
အဆီစုစုပေါင်း- 4 g	ကာဘွန်ဟိုက်ဒရိတ် စုစုပေါင်း- 22 g
ကိုလက်စထရော- 73 mg	ပရိုတင်း- 28 g