



သွေးခဲခြင်း သို့မဟုတ် သွေးကြောပေါက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးစီးဆင်းမှု ပြတ်တောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျော့နည်းခြင်း ဖြစ်သောအခါ **လေဖြတ်ခြင်း** ဖြစ်ပေါ်သည်။



စက္ကန့် 40 တိုင်း

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ လူတစ်ဦး လေဖြတ်သည်။

4 မိနစ် တိုင်း

လေဖြတ်ခြင်း ကြောင့် လူတစ်ဦး သေဆုံးသည်။



သွေး ပေါင်ချိန် မြင့်မားခြင်း

သည် လေဖြတ်နိုင်သည့်အန္တရာယ် ပိုရှိနိုင်သည်။



လေဖြတ်ခြင်းများ၏ **80%** ကို ကြိုတင်ကာကွယ် နိုင်သည်။



လေဖြတ်ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ-



- ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ
- သွေးပေါင်ချိန်နှင့် ကိုလက်စထရောဓာတ်ကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ
- စီးကရက်သောက်ခြင်းသည် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို ပိုမိုမြင့်မားစေနိုင်သည်
- အပတ်စဉ် ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန် လျော့ကျစေရန် နှင့် ကိုလက်စထရောဓာတ် လျော့ကျစေရန် ကူညီပေးသည်
- အလွန်အကျွံ အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် သွေးပေါင်ချိန်ကို မြင့်တက်စေနိုင်သောကြောင့် ၎င်းကို ရှောင်ပါ

သင်သိပါသလား။

မေလသည် လေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသိပညာပေးရေး လ ဖြစ်သည်

+ ကမ္ဘာလေဖြတ်ရောဂါကာကွယ်ရေး နေ့ သည် အောက်တိုဘာလ 29 ရက်နေ့ ဖြစ်သည်



အမေရိကန်လူမျိုး **6 ဦးတွင် 1 ဦး**

နီးပါးသည် မိမိတွင် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်နေကြောင်း မသိရှိကြပါ။

သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်နေလျှင် နေ့စဉ် ဆိုဒီယမ်ဓာတ်ကို

1500 MG

အောက်သာ ကန့်သတ်သုံးစွဲပါ

ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်သည်

120/80 အောက်

ဖြစ်သည်

Kansas
Department of Health and Environment



KANSAS INITIATIVE FOR STROKE SURVIVAL INC
A Project By & For Kansans



ပို၍မြန်မြန် ကုသလေလေ = ဦးနှောက်ပျက်စီးမှု ပိုနည်းလေလေ

- အလျင်အမြန် ကုသမှုခံယူရန် **9-1-1** သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်လူနာကို ဆေးရုံသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ပါ
- သွေးမခဲဆေးများနှင့် သွေးခဲဖယ်ရှားရေး လုပ်ထုံးထုပ်နည်းများကို လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပေါက်ပေါက်ပြီး နာရီအနည်းငယ်အတွင်း တိုက်ကျွေးရမည်။ သို့မှသာ လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် မသန်စွမ်းဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်