မှိုဆိပ်သင့်ခြင်းလက္ခဏာများ

မှိုစားပြီး(၂၀)မိနစ်မှ(၄)နာရီအတွင်း-

မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ဝမ်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ပြင်းထန်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောအဆိပ်သင့်ပြီး စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်း၊ အလွန်အမင်းနိုးကြားလာခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သတိပြုရန်

- မိမိစားနေကျ၊ စားဖူးသောမှိုများကိုသာစားပါ။
- အများစားသုံးသောမှိုများကိုသာစားပါ။
- အဆိပ်ရှိသည်ဟုသံသယဖြစ်ဖွယ်မှိုများ၊ သေချာစွာမသိသောမှိုများ၊ မစားဖူးသောမှိုများကို မစားပါနှင့်။
- မှိုဆိပ်သင့်လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်၍ ကုသမှုခံယူပါရန်။

သတိပြုဖွယ်
မှိုဆိပ်သင့်ခြင်းအန္တရာယ်

လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့်
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့ပူးပေါင်းစီစဉ် ထုတ်ဝေသည်။
ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၉

- မှိုများတွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာစားသုံးနိုင်သော မှိုအမျိုးအစားများရှိသကဲ့သို့ အဆိပ်ရှိသော မှိုများလည်းရှိပါသည်။

- အဆိပ်ရှိမှိုများအနက်အချို့မှာ ပြင်းထန်စွာ အဆိပ်သင့်စေပြီး၊ အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အဆိပ်ရှိမှို၏လက္ခဏာများ

- မှိုပွင့်၏အခြေတွင် အခွက်ပါရှိသည်။
- မှိုပွင့်၏ရိုးတံတွင် ခြေချင်းပါရှိသည်။
- မှိုထီးရွက်ပေါ်တွင် အကြေးဖတ်ငယ်များ ပြန့်ကျဲပါရှိသည်။
- မှိုထီးရွက်အောက်ဘက်ရှိ ပါးဟက်များသည် အဖြူရောင်ဖြစ်နေတတ်သည်။
- မှိုထီးရွက်သည် အရောင်အဆင်းတောက်ပ၍ လှနေတတ်သည်။
- အစိမ်းရောင်မှိုမျိုးမှန်များ ထုတ်လွှတ်တတ်သည်။

မှိုတွင်အဆိပ်ရှိ / မရှိစမ်းသပ်ရန်နည်းလမ်းများ

- မှိုကိုလက်ဖြင့်ညှစ်ကြည့်ပါက အညိုကွက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ချေကြည့်ပါက သွေးရောင်ထွက်လာခြင်း
- မှိုဟင်းအတွင်း စတီးဇွန်း(သို့)ငါးဖြင့်မွှေကြည့် ပါကမှိုဟင်းမဲသွားခြင်း။
- မှိုဟင်းအတွင်း ကြက်သွန်နီဥထည့်လိုက်ပါက ကြက်သွန်နီဥမဲသွားခြင်း။
- မှိုကိုဆားရည်တွင်စိမ်လိုက်ပါက အရောင်မဲလာခြင်း။

မှိုကိုဆားရည်တွင်
စိမ်ခြင်း

မိမိမသိသော၊ မစားဖူးသောမှိုကိုမစားသုံးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကာကွယ်နည်းဖြစ်သည်။