

ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်စီမံရန်အတွက် ဇုန်များ

အစိမ်းရောင် ဇုန် - ကောင်းစွာ ထိန်းချုပ်ထားသည်

- အစာလုံးဝ မစားထားဘဲ တိုင်းတာထားသည့် ပျမ်းမျှ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏ 80-120
- ပျမ်းမျှ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏ 80-140



အစိမ်းရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားသည်
- ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါ
- သင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် စစ်ဆေးခြင်းကို နေ့စဉ် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပါ
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်နေထိုင်မှု အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာပါ
- ရက်ချိန်းပေးထားသည့်အတိုင်း သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ

အဝါရောင် ဇုန် = သတိ

- အစာလုံးဝ မစားမီ တိုင်းတာသည့် သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏသည် 120-150 သို့မဟုတ် 70 အောက်ဖြစ်လျှင်
- ပျမ်းမျှ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် ပမာဏသည် 150-300 အတွင်းဖြစ်လျှင်



အဝါရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင့် ဆရာဝန်ကို ခေါ်ဆိုပြီး သင်မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ၎င်းတို့အား ပြောပြရမည်
- ကစီဓာတ် နည်းသော အစားအစာနှင့် သကြားဓာတ်နည်းသော အစားအစာများကို စားပါ
- သင့်ဆရာဝန်နှင့်အတူ လက်တွဲဆောင်ရွက်ပြီး သူနှင့် တွေ့ဆုံချိန်တိုင်း သင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏ မှတ်တမ်းကိုပြပါ

အနီရောင် ဇုန် = ရပ်တန့်ပြီး စဉ်းစားပါ

- ပျမ်းမျှ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏ 180-300
- သင့်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏ 400 နှင့်အထက် ရှိနေလျှင်
- သင့်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပမာဏ 70 အောက်လျော့နည်းနေလျှင်
- မကြာခဏ ရေငတ်ခြင်း၊ ဆီးမကြာခဏသွားခြင်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် မကြာခဏ ဗိုက်ဆာခြင်း

အနီရောင် ဇုန် ဆိုလျှင်-

- သင့်ဆရာဝန်ကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် လိုအပ်ပါသည်

