

သင်၏

# ဦးနှောက်

ကျန်းမာရေးကို တာဝန်  
ယူစောင့်ရှောက်ပါ



ပြောင်းလဲမှုငယ်လေးများသည်  
သက်ရောက်မှုကြီးတစ်ခုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာ နေထိုင်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊  
သွေးတိုးရောဂါနှင့် ကိုလက်စထရောဇာတ်မြင့်မားခြင်း  
ကဲ့သို့ အခြေအနေများကို စီမံထိန်းချုပ်ထားခြင်းသည်  
သင်၏ဦးနှောက်ကို ကျန်းမာထက်မြက်စေသည်။ ၎င်းသည်  
အသိမှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ယိုယွင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း  
လျော့ချပေးနိုင်သည်။



Department  
of Health

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ မျိုးရိုးဗီဇနှင့် မိသားစုရာဇဝင်တို့ကို မပြောင်းလဲနိုင်ပါ။ သို့သော် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို စီမံထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသိမှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ယိုယွင်းခြင်း ဖြစ်ရပ်များ၏ 45% အထိကို တားဆီးပေးနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ထိန်းထားပေးနိုင်ပါသည်။

## သင်သည် သင်၏အန္တရာယ်ကို မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို လျော့ချနိုင်ပါသည်။



ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ



အရက်ကို ကန့်သတ်ပါ  
သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်ပါ



ကိုယ်ကာယအရ တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ပါ



ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားပါ



ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား နာတာရှည်ရောဂါများကို စီမံထိန်းချုပ်ပါ



လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ပါ



လူမှုရေးအရ တက်တက်ကြွကြွ ပြုမူနေထိုင်ပါ



မိမိ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ



အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ

# ရောဂါအန္တရာယ် ရှိသူများ-

လူတိုင်း အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့သော လူများသည် အခြားသူများထက် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများသည်-

- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အထူးသဖြင့် အသက် 65 နှစ်အထက်
- ဟစ္စတန်းနစ်လူမျိုး၊ လူမည်း/အာဖရိကန်အမေရိကန်လူမျိုးနှင့် အမေရိကန်အိန္ဒိယအမျိုးသမီးများအပါအဝင် အချို့သော လူနည်းစုလူမျိုးများ

# အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါအကြောင်း အချက်အလက်များ

- အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်လာတတ်ပြီး အချိန်နှင့်အမျှ ပိုဆိုးလာတတ်သည့် ဦးနှောက်ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။
- အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် သေဆုံးရခြင်းအကြောင်းများ၏ ထိပ်တန်း ခြောက်ခုမြောက် ဖြစ်သည်။

**အသိမှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ယိုယွင်းခြင်း အမျိုးအစားများစွာ ရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် တစ်မျိုးအပါအဝင်ဖြစ်သည်။** အသိမှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ယိုယွင်းခြင်းသည် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆက်လက် ယုတ်လျော့စေသည်။ ၎င်းသည် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော ဦးနှောက်၏ လုပ်ဆောင်ချက်အမျိုးမျိုးကို ထိခိုက်သက်ရောက်စေနိုင်သည်-



# ပြောင်းလဲမှုငယ်လေးများသည် သက်ရောက်မှုကြီးတစ်ခုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန် သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သို့မဟုတ် အောက်ပါသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

[health.ny.gov/brainhealth](https://health.ny.gov/brainhealth)



ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန် စကန်ဖတ်ပါ



Department of Health

ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖော်လိုလုပ်ပါ-  
health.ny.gov  
facebook.com/NYSDOH  
x.com/HealthNYGov  
threads.com/nysdoh  
youtube.com/NYSDOH  
@nysdoh.bsky.social

ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ရန်ပုံငွေဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက် ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှု ထုတ်လုပ်ခြင်းကို ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများမှ ရန်ပုံငွေနံပါတ် NU58DP007533 က ပံ့ပိုးကူညီပေးထားသည်။ ၎င်း၏အကြောင်းအရာများသည် နယူးယောက်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန (New York State Department of Health) ၏ တစ်ဦးတည်း တာဝန်သာ ဖြစ်ပြီး ရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာများ၏ တရားဝင်အမြင်များကို မဖြစ်မနေ ကိုယ်စားမပြုပါ။