



ရင်သား ကိုယ်တိုင်သိကျွမ်းမှု အမှာစာများ

1. အန္တရာယ်ကို သိရှိပါ

- သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးသမိုင်းကြောင်း ကိုသိရှိရန်အတွက် သင့်မိသားစုနှင့် ပြောဆိုပါ
- သင့်ကိုယ်တိုင်၏ ရင်သားကင်ဆာ အန္တရာယ်အကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ

2. စစ်ဆေးမှုကို ခံယူပါ

- အကယ်၍သင့်တွင် အန္တရာယ်အလားအလာမြင့်မားလျှင် မည်သည့်စစ်ဆေးမှုကသင့်အတွက် မှန်ကန်မည်ကို သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ
- အကယ်၍သင့်တွင် အန္တရာယ်အလားအလာ ပျမ်းမျှအနေအထားတွင်ရှိလျှင် အသက် 40 နှစ်မှစ၍ နှစ်တိုင်း မန်မိုဂရမ် ခေါ် ရင်သားကင်ဆာစစ်ဆေးမှု ကိုလုပ်ပါ
- အသက် 25 နှစ်မှစ၍ အနည်းဆုံး 3 နှစ်တိုင်း စေးဖက်ဆိုင်ရာ ရင်သားစစ်ဆေးမှုကိုလုပ်ပါ။ အသက် 40 နှစ် မှစ၍ နှစ်တိုင်း လုပ်ပါ

3. သင့်အတွက် မည်သည့်က ပုံမှန်ဖြစ်သည်ကို သိရှိပါ

- အကယ်၍ အောက်ပါမည်သည့်ရင်သားပြောင်းလဲချက်များကိုမဆို သင် သတိပြုမိလျှင် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် ပေးသူနှင့် တွေ့ပါ
 - ရင်သားအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ချိုင်းအောက်နေရာတွင်ဖြစ်စေ အဖုအဖေါင်း၊ အမာအခဲ သို့မဟုတ် ထူထပ်လာခြင်း
 - ရင်သားတွင် ရောင်လာခြင်း၊ နွေးထွေးလာခြင်း၊ နီလာခြင်း သို့မဟုတ် ညှိမည်းလာခြင်း
 - ရင်သားအရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်း
 - အရေပြား ချိုင့်ဝင်လာခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားတွန့်လာခြင်း
 - နို့သီးခေါင်းတွင် ယားခြင်း၊ အကြေးခွံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီးနားခြင်း သို့မဟုတ် အဖုပေါက်ခြင်း
 - နို့သီးခေါင်း ရှုံ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ရင်သား၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများ ရှုံ့လာခြင်း
 - ရုတ်တရက် နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း
 - တစ်နေရာတည်းတွင် နာကျင်မှုအသစ်ဖြစ်လာပြီး ၎င်းသည် မပျောက်တော့ပါ

4. ကျန်းမာသော နေထိုင်မှုပုံစံများ ကိုရွေးချယ်ပါ

- ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ကိုထိန်းထားပါ
- သင်၏ပုံမှန်လုပ်ရပ်များတွင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ထည့်လုပ်ပါ
- အရက်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ပါ
- မီးယပ်သွေးဆုံးမှုဆိုင်ရာ ဟော်မုန်းခါတ်သုံးစွဲမှုကို ကန့်သတ်ပါ
- အကယ်၍ သင်လုပ်နိုင်လျှင် ရင်သွေးငယ်အား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ

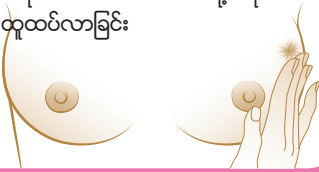
ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့သွားရောက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရင်သား စောင့်ရှောက်ရေး အကူအညီလိုင်း ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။

သင့်အတွက် မည်သည်က ပုံမှန်ဖြစ်သည်ကို သိရှိပါ

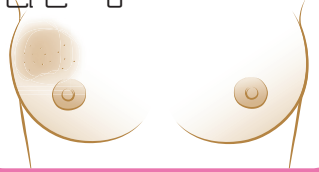
ရင်သားကင်ဆာ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက် အတူတူ မဟုတ်ပါ။ သင့်ရင်သားများ သာမန်အားဖြင့် မည်သို့ ရှိနေပြီး ခံစားရသည်ကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ မည်သည့်ရင်သားပြောင်းလဲချက်များကိုမဆို သင် သတိပြုမိလျှင် သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် တွေ့ပါ

သတင်းပို့သင့်သည့် ပြောင်းလဲချက်များမှာ-

- ရင်သားအတွင်းတွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ချိုင်းအောက်နေရာတွင်ဖြစ်စေ အဖုအဖေါင်း၊ အမာအခဲ သို့မဟုတ် ထူထပ်လာခြင်း



- ရင်သားတွင် ရောင်လာခြင်း၊ နွေးထွေးလာခြင်း၊ နီလာခြင်း သို့မဟုတ် ညိုမည်းလာခြင်း



- ရင်သားအရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲခြင်း



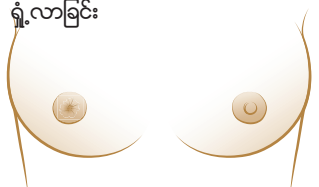
- အရေပြားတွင် ချိုင့်ဝင်လာခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားတွန့်လာခြင်း



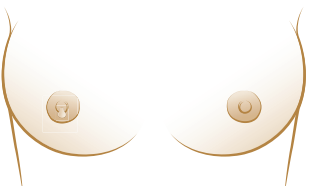
- နို့သီးခေါင်းတွင် ယားခြင်း၊ အကြေးခွံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ပြီးနာခြင်း သို့မဟုတ် အဖုပေါက်ခြင်း



- နို့သီးခေါင်း ရှုံ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ရင်သား၏အခြားအစိတ်အပိုင်းများ ရှုံ့လာခြင်း



- ရုတ်တရက် နို့သီးခေါင်းမှ အရည်ထွက်ခြင်း



- တစ်နေရာတည်းတွင် နာကျင်မှုအသစ်ဖြစ်လာပြီး ၎င်းသည် မပျောက်တော့ပါ

