

## ဘီယာနှင့်အရက်သည် ကိုယ်ခန္ဓာအား မည်သို့ အကျိုးဆက်တက်ရောက်စေပါသလဲ

တစ်ခါတစ်ရံ လူအများသည် သူငယ်ချင်းများနှင့်ပျော်ရန် သို့မဟုတ် နာကျင်မှု သက်သာရန် သို့မဟုတ် အိပ်ခြင်းနှင့် အိမ်မက်ဆိုးကို သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် အခြားသောအကြောင်းအမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။

*အကယ်၍ ဘီယာနှင့် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။*

### ရေတိုဆိုးကျိုးများ

တစ်ချိန်တည်းတွင် ဘီယာသို့မဟုတ် အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဤပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

- ဗလုံးထွေးစကားပြောခြင်း
- ငိုက်မျဉ်းအိပ်ပျော်ခြင်း
- အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျော့ခြင်း
- အစာအိမ်နာခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ
- အသက်ရှူရန် ခက်ခဲမှုများ
- အကြားအမြင် ယိုယွင်းခြင်း
- စီရင်ချက် အဟန့်အတားဖြစ်ခြင်း
- သိမြင်နားလည်မှု နှင့် ညှိနှိုင်းထိန်းချုပ်မှု အားနည်းလာခြင်း
- သတိမေ့ခြင်း
- သွေးအားနည်းရောဂါ (သွေးနီဥဆဲလ်များ ဆုံးရှုံးခြင်း)
- မေ့မြောခြင်း
- သေဆုံးခြင်း
- အတိတ်ဟောင်းမေ့ခြင်း (မှတ်ဉာဏ် သတိလစ်ဟင်းမှုများ၊ သောက်သုံးသူမှ အရက်မူးသည့် အတောအတွင်း အဖြစ်အပျက်များကို မမှတ်မိတော့ခြင်း)
- မပျော်လင့်သော ဒဏ်ရာများ အစရှိသော ကားတိုက်မှု၊ လိမ့်ကျမှုများ၊ လောင်ကျွမ်းမှုများ၊ ရေနစ်မှု
- တမင်တကာလုပ်သော ဒဏ်ရာများ အစရှိသော သေနတ်ဒဏ်ရာများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်ရောက်ကျူးလွန်မှုများ၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု
- အရက်ဆိပ်တက်ခြင်း

### ရေရှည်ဆိုးကျိုးများ

ဘီယာ သို့မဟုတ် အရက်သေစာကို ကာလကြာစွာ အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဤပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- အလုပ်ခွင်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် ဖြစ်ထွန်းမှုဆုံးရှုံးမှုများ များလာခြင်း
- မိသားစုပြဿနာများ၊ ဆက်ဆံရေးကွဲပြားမှုများ များလာခြင်း
- အရက်ဆိပ်တက်ခြင်း
- သွေးတိုးခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် အခြား နှလုံးဆိုင်ရာ ရောဂါများ
- အသည်းရောဂါ
- အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ဦးနှောက် တစ်ဘဝလုံး ပျက်စီးသွားခြင်း
- ဗီတာမင် B<sub>1</sub> ချို့တဲ့ခြင်း၊ ထိုအရာသည် အတိတ်မေ့ရောဂါ၊ စိတ်မပါမှုနှင့် ရောင်ဝါးခြင်း လက္ခဏာတို့ဖြစ်ပြီး မူမမှန်မှုသို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်
- ပြည်တည်နာ
- အူချဉ်နာ (အစာအိမ်ခွံများ ရောင်ရမ်းခြင်း)
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ပါးစပ်နှင့် လည်ချောင်း ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း

Credits: ဆေးဝါးအခမဲ့ ကမ္ဘာ့ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ နှင့် NIH အရက်သေစာအလွဲသုံးမှုနှင့်အရက်စွဲခြင်းဆိုင်ရာ အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့

