


အသုံးအနှုန်း	အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်	ပုံ
ဖြတ်တောက်ခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဥပမာ-ခြေထောက် (သို့) လက်	
အဆစ်ရောင်ခြင်း	လူတစ်ယောက်၏အဆစ်များတောင့်တင်းလာခြင်း၊ ရောင်ရမ်းလာခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားရန်နာကျင်ခြင်းစသည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာ	
အရိုးကျိုးခြင်း (ကျိုးခြင်း၊ အက်ခြင်း)	ခန္ဓာကိုယ်ရှိအရိုးကျိုးခြင်း(သို့) ပဲ့ခြင်း	
ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါ	သွေးထဲတွင် သကြားဓါတ်များသောရောဂါ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါမှ များစွာသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ခံစားနိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း (အထူးသဖြင့် ခြေထောက်) နှင့် ယင်းကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် ခြေထောက်အနာများဖြစ်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံ တဖြည်းဖြည်းဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်ဆီးခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း နှင့် အရာအားလုံးကိုမှတ်မိရန်ခက်ခဲခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။	
ခြေဖဝါးဒဏ်ရာ	ခြေဖဝါးအရေပြားပေါက်ပြဲခြင်း။ ခြေဖဝါးဒဏ်ရာများသည် ခြေဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ ပေါင်းစပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ခြေဖဝါးတွင်ခံစားမှု လျော့နည်း လာစေခြင်းဖြစ်သည်။ မကုသလျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိနေသော ခြေထောက် အနာသည် ခြေထောက်ဖြတ်ရသည်အထိဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိနေသော ခြေထောက် အနာများအား ခြေဖဝါး ပြည်တည်နာများဟုလည်း ခေါ်သည်။	
ချဉ်နဲ့ခြင်း/ အားနည်းခြင်း	အားပျော့ခြင်း၊ ထိခိုက်လွယ်ခြင်းနှင့်အားနည်းခြင်း။ အသက်ကြီးလာပြီး ကျန်းမာရေးကျဆင်းလာသောအခါ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။	

<p><b>လက်လှုပ်ဆောင်မှု</b></p>	<p>လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ဆောင်ရာတွင် လက်ကိုအသုံးပြုနိုင်သည့်စွမ်းရည်၊ ဥပမာ - စာရေးခြင်း၊ ပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်ခြင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း၊ အပ်ချုပ်ခြင်း တို့ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။</p>	
<p><b>လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း</b></p>	<p>ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း (အများအားဖြင့် လက်မောင်းများ သို့မဟုတ် ခြေထောက်များ) လှုပ်ရှားနိုင်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း။</p>	
<p><b>ပိုလီယို</b></p>	<p>လူတစ်ဦး၏ကြွက်သားများ အားနည်းခြင်း (သို့) အားယုတ်ခြင်း ဖြစ်စေသောပြင်းထန်သည့် ကူးစက်ရောဂါ။ ရောဂါပျောက်သွားသော်လည်း လူနာ၏လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။</p>	
<p><b>ခြေတု(သို့)ခြေဖဝါးတု</b></p>	<p>ဖြတ်တောက်ထားသော ခြေထောက်(သို့)ခြေဖဝါးတွင် အစားထိုးထားသော ခြေတု/ခြေဖဝါးတုတစ်ခု</p>	
<p><b>လေဖြတ်ရောဂါ</b></p>	<p>ဦးနှောက်ထဲတွင် သွေးကြောပိတ်ခြင်း။ ၎င်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခြမ်း အားယုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြောသေသွားနိုင်သည့် အပြင် စကားပြောခြင်း၊ အာရုံခံစားခြင်း၊ တွေးခေါ်ခြင်းနှင့်အမြင်အာရုံကို အသုံးပြုခြင်း တို့ကိုပါ ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်သည်။။</p>	
<p><b>သင့်တော်သော ဖိနပ်များ</b></p>	<p>ဒေသတွင်းဝယ်ယူနိုင်သည့် ရှူးဖိနပ်များသည် ကောင်မွန်စွာ ကိုက်ညီမှု ရှိသည့်အပြင် ခြေထောက်တွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အချက်ကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားထားပြီးလျှင်အသုံးပြုနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ချနိုင်ပါသည်။</p>	

<p><b>ကျန်းမရေး အထောက်အကူပြုဖိနပ်</b></p>	<p>လမ်းလျှောက်နိုင်သော်လည်း ခြေဖဝါးကိုဖိအားနှင့် ပွတ်တိုက်မှု ဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သူများအတွက် အတွင်းတွင် ဖနောင့်အခံပါသော ရှူးဖိနပ် ။</p>	
<p><b>အလေးချိန်သယ်ယူခြင်း</b></p>	<p>လူတစ်ဦးမှ ခြေထောက်ဖြင့် သယ်ယူနိုင်သော အလေးချိန်ပမာဏ။</p>	