

ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ ၂၀၂၃”

“နှလုံးအစဉ်ကျန်းမာဖို့ အသိသတိဖြင့် ဆင်ခြင်စို့”

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ

ပါမောက္ခနွယ်နွယ်  
ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး  
နှလုံးဆေးကုဌာန  
ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး

- ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ လူသားများအား နှလုံးကျန်းမာရေး သတိပြု၊ ဂရုပြုရန် အတွက် အသိပညာပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ ကျင်းပခြင်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ
  - နှလုံးကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတိုးမြှင့်ရန်
  - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်ရန်
  - အသိပညာကောင်းများ ဖြန့်ဖြူးရန်

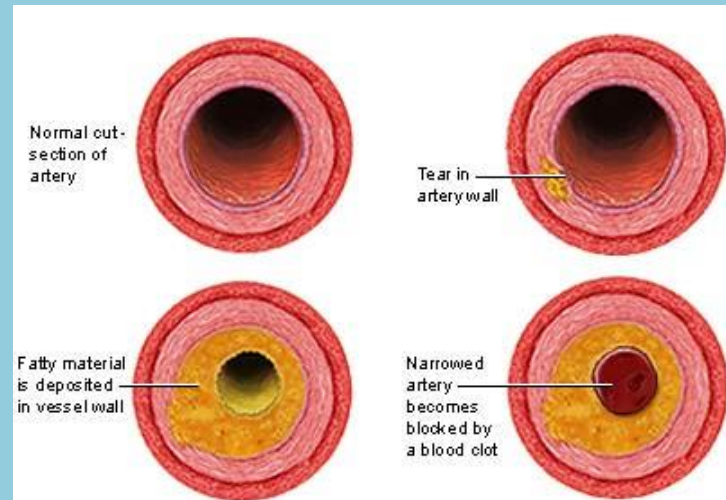
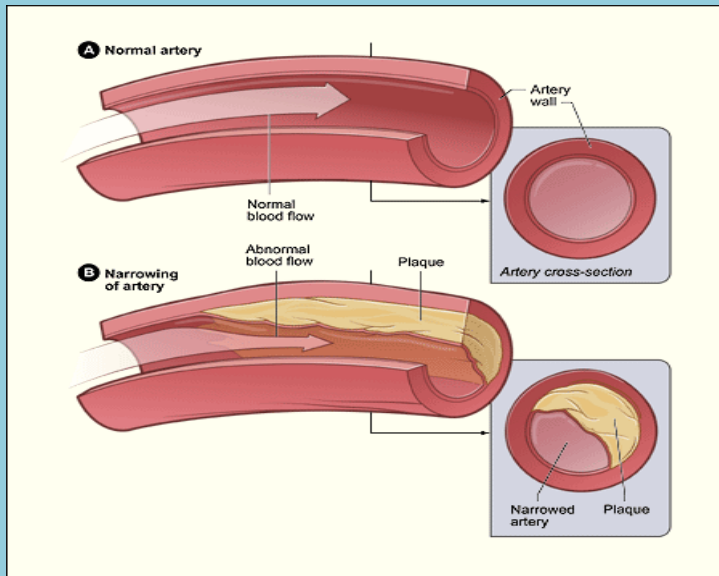
ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ကမ္ဘာ့နှလုံး ကျန်းမာရေးနေ့ အခမ်းအနားများ ကျင်းပကြပါသည်။

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် နံပါတ်တစ် လူသတ်တရားခံ ဖြစ်သည်
- နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ (ရုတ်တရက် နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း နှင့် နှလုံးလုပ်အား ကျဆင်းခြင်း) ကြောင့် နှစ်စဉ် လူဦးရေ ၂၀.၅ သန်းခန့် သေဆုံးကြရပြီး
- လူနာအများစုမှာ ဝင်ငွေနည်းသောနိုင်ငံများနှင့် ဝင်ငွေ အသင့်အတင့် ရှိသော နိုင်ငံများမှ ဖြစ်သည်။

- ထိုသေဆုံးမှုနှုန်းကို လျှော့ချနိုင်ရန် မျှော်လင့်ချက်ရှိပါသည်။
- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နှလုံး သွေးကြောရောဂါကြောင့် အချိန်မတိုင်မီ သေဆုံးခြင်း၏ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ကျင်လည်နေသောဘဝတွင် အနည်းငယ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်း
- ဥပမာ- နေထိုင် စားသောက်ပုံ၊ လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချခြင်း)ဖြင့် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင် ပိုမို စောင့်ရှောက် နိုင်ပြီး နှလုံးနှင့်သွေးကြောရောဂါများ ကိုမဖြစ်အောင် ကာကွယ် တိုက်ဖျက် နိုင်ပါမည်။

# နှလုံးသွေးကြောရောဂါဆိုသည်မှာ

နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောနံရံများတွင် အဆီများ စုပုံလာရာမှ သွေးကြောနံရံများ ထူလာပြီး သွေးစီးကြောင်းကျဉ်းသွားခြင်း (သို့) လုံးဝပိတ်သွားခြင်း တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းနေပါက နှလုံးကြွက်သား ရှင်သန်မှုအတွက် လိုအပ်သော သွေးများနှင့် အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ လုံလောက်စွာ မရရှိတော့သဖြင့် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ သွေးပေါင်ကျခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းနှင့် ရုတ်တရပ် နှလုံးရပ်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



# နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေခံ အကြောင်းရင်းများ

- အသက်ကြီးခြင်း
- အမျိုးသားဖြစ်ခြင်း
- မျိုးရိုးရှိခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုရှိခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
- သင့်တင့်မျှတစွာစားသောက်မှုမရှိခြင်း
- ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- သွေးတိုးရောဂါရှိခြင်း
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များခြင်း
- အဝလွန်ခြင်း

# အဓိက ရောဂါလက္ခဏာများ

## အဓိက ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (မိနစ်ပိုင်းမျှကြာအောင် ဆုပ်နှစ်ထားသကဲ့သို့ အောင့်ခြင်း)
- ထိုမှတစ်ဆင့် လက်မောင်း၊ ဘယ်ဘက်ပခုံး၊ လည်ပင်း၊ မေးရိုး၊ လက်နှစ်ဘက်၊ နောက်ကျောနှင့် သွားများအထိ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ခြင်း
- အသက်ရှူမဝခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်း
- ရုတ်တရက် သတိလစ်ခြင်း
- အားနည်းကာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း



## နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ခဲ့လျှင်

- ၂ နာရီအတွင်း သေဆုံးမှုရာခိုင်နှုန်း ၅၀%
- ဆေးရုံမှ မဆင်းမီ သေဆုံးမှုရာခိုင်နှုန်း ၇%



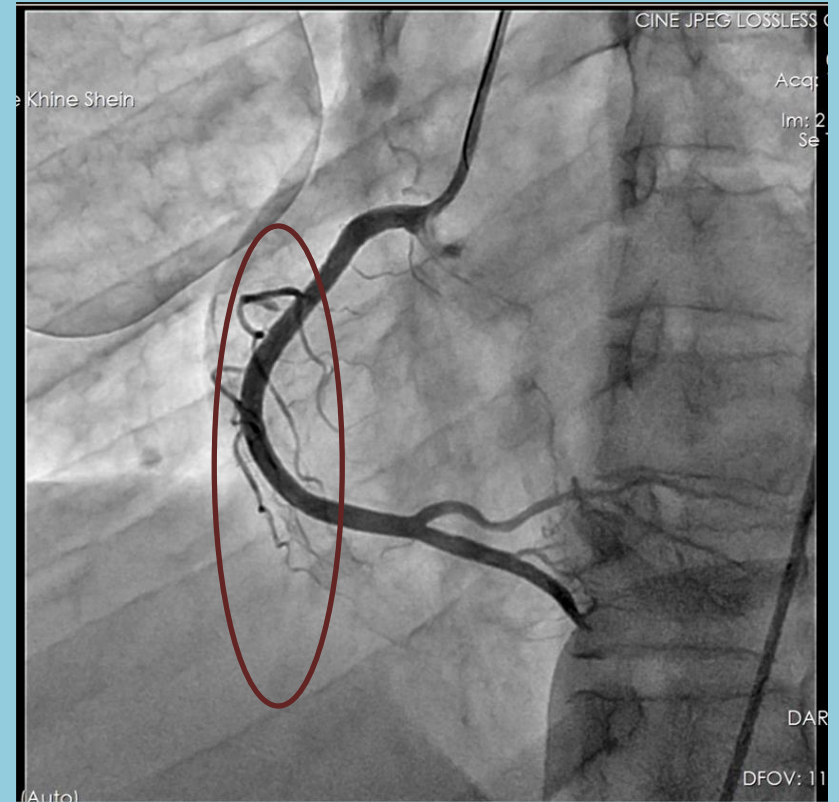
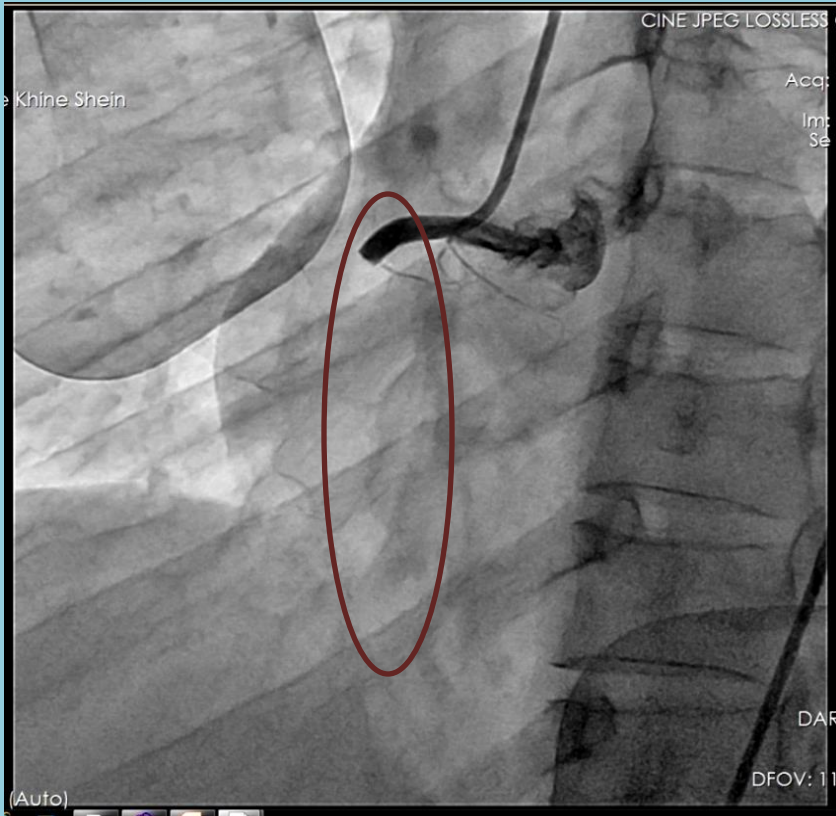


- အကယ်၍ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို တွေ့ရှိပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုပေးသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အရေးပေါ် လူနာတင်ယာဉ်ကို ချက်ချင်းခေါ်ယူပါ။
- အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ် မရှိပါက အမြန်ဆုံးဆေးကုသမှု ပေးနိုင်သော ဆေးရုံ၊ဆေးခန်း အရေးပေါ်ဌာနများသို့ ချက်ချင်းသွားရောက်ပါ။

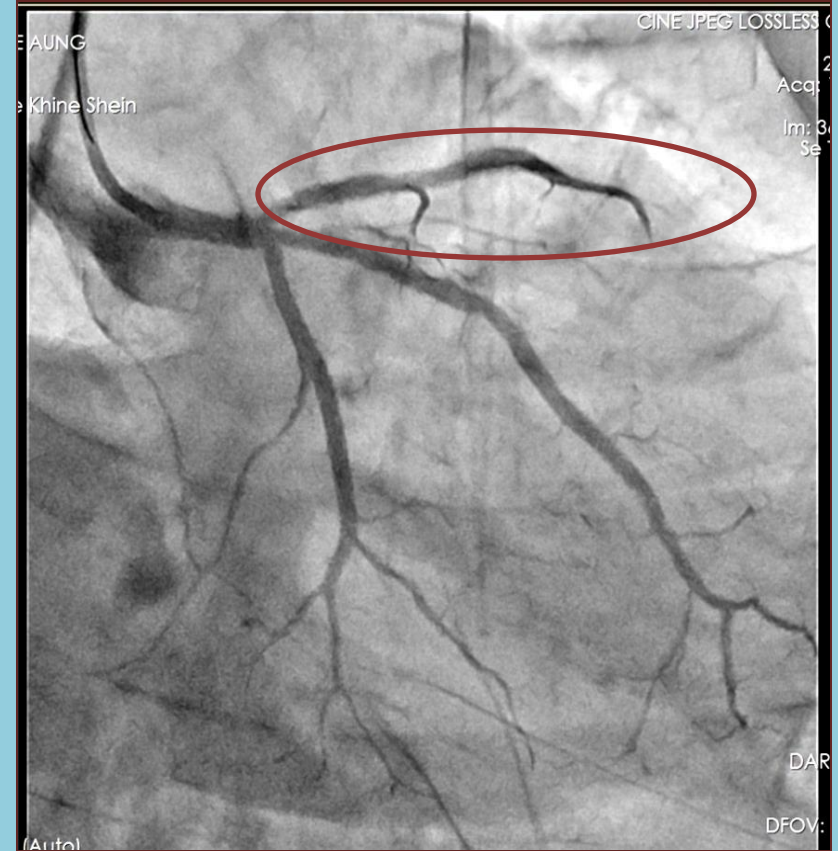
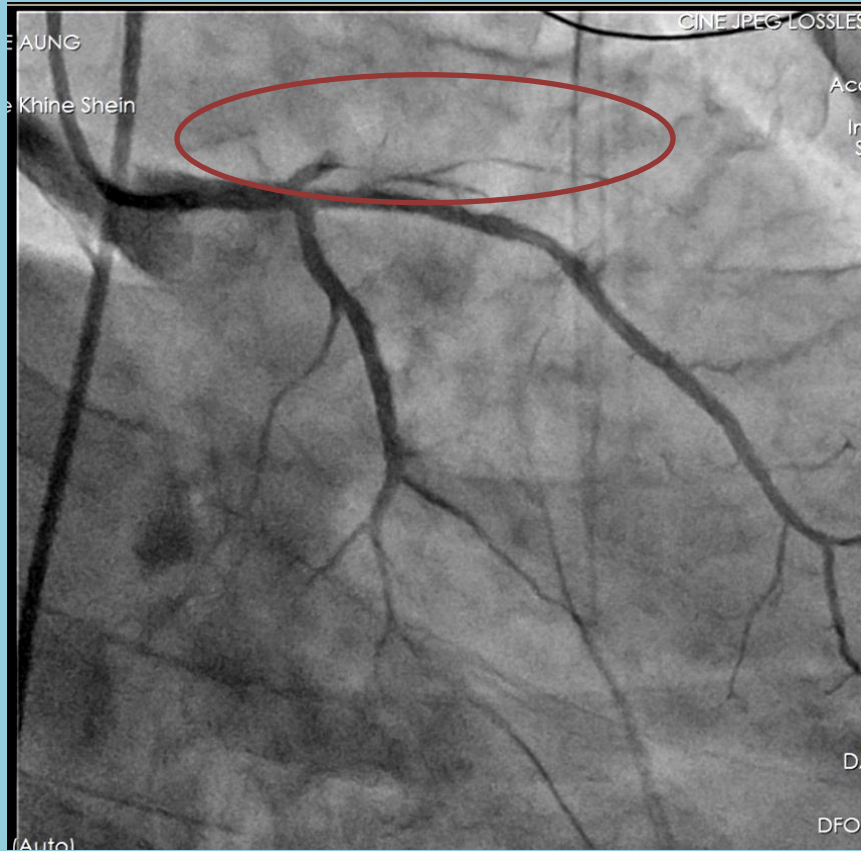
# နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကုသမှုအဆင့်ဆင့်

- ဆေးဝါးများအသုံးပြု၍ ကာကွယ်ကုသခြင်း
- နှလုံးသွေးကြော ချဲ့ပြီး သွေးကြောထောက်ကိရိယာထည့်ခြင်း
- နှလုံးသွေးကြောဖြတ်ဆက် ကုသခြင်း (ပိတ်နေသော သွေးကြောများနေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ အခြားကျန်းမာသော သွေးကြောများဖြင့် လမ်းလွှဲ၍ သွေးကြောအစားထိုးကုသခြင်း)
- ကျန်းမာသော လူနေမှုဘဝပုံစံကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ နေထိုင်ခြင်းများ ကုသမှု အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် လိုအပ်ပါသည်။

# A 26 yr, male, heavy smoker for 10 yr, presenting AMI (နှုလုံးသွေးကြော လုံးဝ ပိတ်သွားခြင်း)



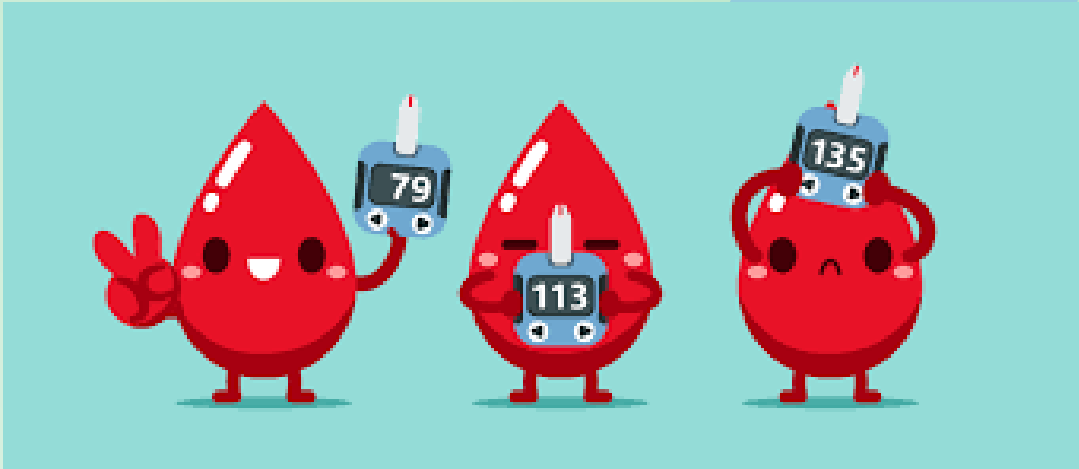
# A 40 yr, male, smoking for 15 yr, presenting with AMI



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်ဖို့ အတွက်  
သိသင့်တဲ့ အချက်အလက်များကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။

## သင်သိပါသလား???

- သွေးတွင်း သကြားဓါတ်မြင့်တက်နေခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါရှိနေကြောင်း ညွှန်းဆိုသည်။
- ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူအများစုသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြင့် အသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။
- ဆီးချိုရောဂါရှိနေမှန်းမသိခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ ကုသမှုမခံယူခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်ပိုမြင့်မားနိုင်ပါသည်။



နှလုံးသားဖြင့်/အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်.....သင့်တင့်ကောင်းမွန်စွာ  
စားသောက်ပါ။



အချို့ဓါတ်များသော ဖျော်ရည်များနှင့် အသီးဖျော်ရည်များ အစား  
ရိုးရိုးရေနှင့် အချို့ဓါတ်နည်းသော ဖျော်ရည်များကို ရွေးချယ်ပါ။







အသီးအနှံ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လက်တစ်ဆုတ်စာ နေ့စဉ်စားသုံးပါ။ လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် အအေးခံထားသော အသီးအနှံများနှင့် အသီးအနှံ စည်သွတ်ဘူးများ၊ အခြောက်ခံထားသော အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးနိုင်ပါသည်။



ဆားအငန်ဓါတ်၊ အချိုဓါတ်နှင့် အဆီများသော စည်သွတ်အသားများကို လျှော့စားပါ။  
အသင့်စား အစားအသောက်များအစား  
လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။



အရက်သေစာများကို အသင့်အတင့်ချင့်ချိန်၍ သောက်သုံးပါ။

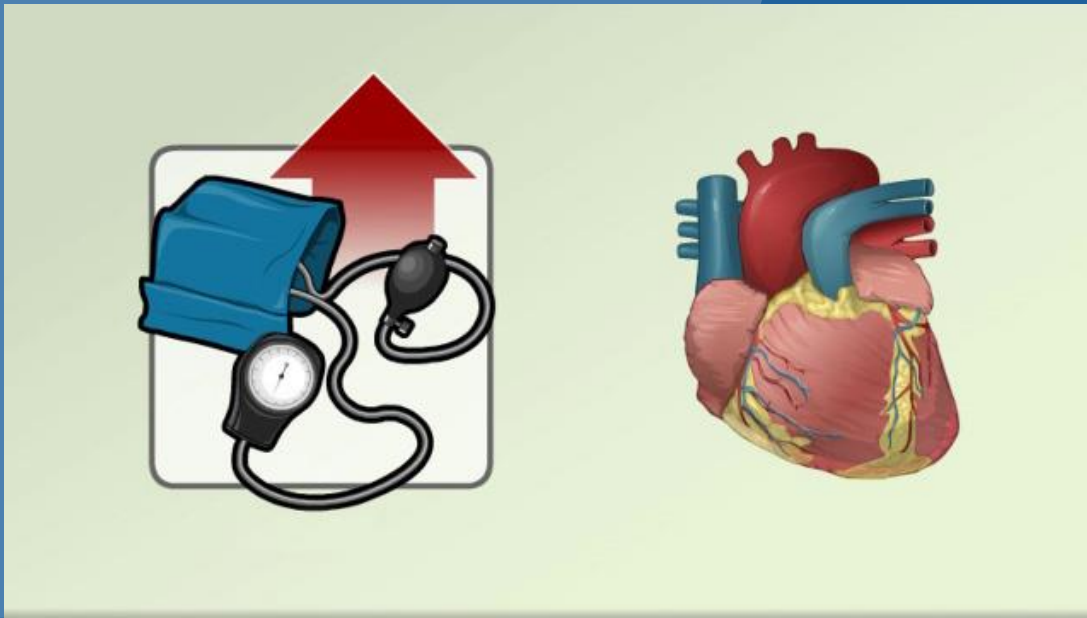


In  
1 week

နောက်ထပ် သိထားသင့်တဲ့  
အချက်အလက်များကိုလည်း  
ဆက်လက်ဝေမျှချင်ပါတယ်။

# သင်သိပါသလား???

- သွေးတိုးရောဂါသည် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်စေသော အဓိက အကြောင်းခြင်းရာ ဖြစ်သည်။
- ရောဂါ လက္ခဏာမပြခြင်းကြောင့် သွေးတိုးရောဂါရှိနေကြောင်း သတိမထားမိဘဲ ဖြစ်နေနိုင်သည့်အတွက် “အသံတိတ် လူသတ်သမား”ဟု တင်စားနိုင်သည်။



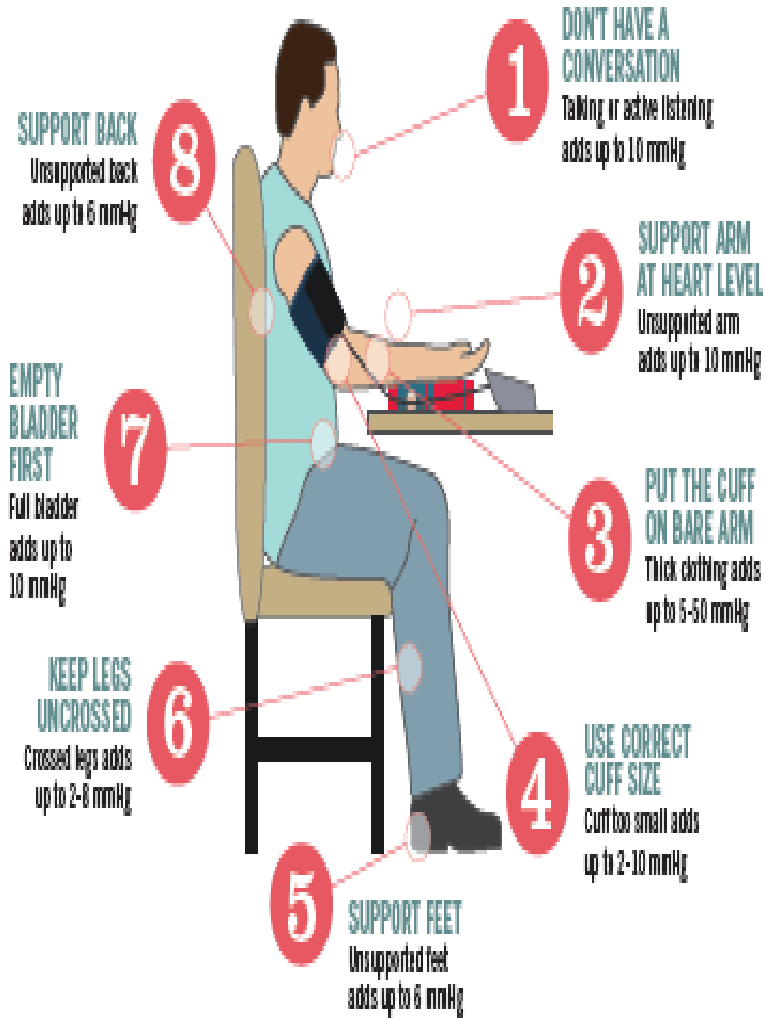
## တိကျမှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန် ရရှိရန် တိုင်းတာနည်း

- သွေးပေါင်ချိန်လျှင် တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ် (၁)မိနစ်ခြား၍ (၂)ကြိမ် သို့မဟုတ် (၃)ကြိမ်ချိန်ပြီး ပျမ်းမျှသွေးပေါင်ချိန်ရလဒ်ကို အတည်ယူပါ။

## သွေးပေါင်မချိန်မီ ပြင်ဆင်ရန်

- သွေးပေါင်မချိန်မီ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သည့် အခန်းထဲတွင် (၅)မိနစ်ခန့် ထိုင်ပြီး အနားယူပါ။
- သွေးပေါင်မချိန်မီ အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀)အတွင်း ကော်ဖီနှင့် ကေဖင်းပါသော အချိုရည်သောက်ထားခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ထားခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ထားခြင်း မရှိရပါ။
- အသုံးပြုမည့်သွေးပေါင်ချိန်စက်သည် စံညွှန်းမီကောင်းမွန်သောစက် (လက်မောင်းပတ်)ဖြစ်ရပါမည်။

# တိကျမှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန် ရရှိရန် လိုအပ်ချက် (၈)ချက်



(၁) သွေးပေါင်ချိန်နေစဉ် စကားမပြောရပါ

(၂) လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့်တပြေးညီ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် ရှိရပါမည်

(၃) သွေးပေါင်ချိန်မည့်လက်မောင်းတွင် တင်းကြပ်သော အဝတ်များ မဝတ်ထားရပါ

(၄) မှန်ကန်သည့် သွေးပေါင်ချိန်လက်မောင်းပတ် အရွယ်အစားမှာ လက်မောင်း၏ ၃ပုံ ၂ပုံ အုပ်မိရပါမည်

(၅) ခြေဖဝါး ၂ ဖက်လုံး ကြမ်းပြင်တွင် ချထားရပါမည်

(၆) ခြေ ၂ဖက် ချိတ်မထိုင်ရပါ

(၇) သွေးပေါင်မချိန်မီ ဆီးသွားချင်လျှင် သွားထားရပါမည်

(၈) သွေးပေါင်ချိန်နေစဉ် နောက်ကျောအမှီပါသည့် ခုံတွင် ကျောမှီထိုင်ရပါမည်



# သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ



# သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာလျှင် ဆေးဝါးများ ပုံမှန်မှီဝဲပါ။

- နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဆိုးကျိုးကို ကာကွယ်နိုင်သည်။
- ကာကွယ်နိုင်သည့် သွေးပေါင်ထိန်းဆေးများသည် လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အာနိသင်နှင့် ဆိုးကျိုးများ မတူတတ်သဖြင့် တစ်ဦးချင်း သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်စမ်းသပ်ပြီးမှ ဆေးမှီဝဲပါ။
- ဆေးထိရောက်မှုကို သိရှိရန် သွေးပေါင်ချိန်ကို မှန်မှန်ချိန်ပါ။

# နှလုံးသားဖြင့်/အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်.....လှုပ်ရှားတက်ကြွစွာ နေထိုင်ပါ။

- တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်၊ တစ်ပါတ်လျှင် (၅)ရက်၊ အတန်အသင့်ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောလေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ပါတ်အတွင်း စုစုပေါင်း (၇၅)မိနစ်ခန့် အချိန်ခွဲ၍ ပြုလုပ်ပါ။
- ပြေးလွှားကစားခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း....နှစ်သက်ရာကို ရွေးချယ် ပြုလုပ်ပါ။



ဝါတ်လှေကားအစား ရိုးရိုးလှေကားကို အသုံးပြုပါ။



ကားမောင်းသွားမည့်အစား လမ်းလျှောက်သွားပါ။



- စက်ဘီးစီးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များ၊ လမ်းလျှောက်နှုန်း တိုင်းတာသော မီတာများကို အင်တာနက်မှ ကြည့်ရှုအသုံးပြုပြီး တိုးတက်မှုကို သုံးသပ်ပါ။



နောက်ထပ် သိထားသင့်တဲ့  
အချက်အလက်များကိုလည်း  
ဆက်လက်ပြောပြချင်ပါတယ်။

# သင်သိပါသလား???

- တစ်နှစ်လျှင် လူ(၄)သန်းခန့် သွေးတွင်းကိုလက်စထရောများခြင်းကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးကြရသည်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောသူများနှင့်တွေ့ဆုံ၍ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အညွှန်းကိန်း (BMI) တို့ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးပါ။
- သင့်တွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေရှိ/မရှိကို အကြံပြုဆွေးနွေး ချက်များရယူပါ။
- သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

## Causes of High Cholesterol

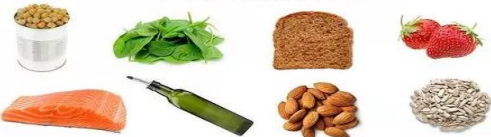
@Daleynutrition\_and\_pt

### Foods

High intake of



Low intake of



### Other

- Genetics  
Familial hypercholesterolaemia
- Regular smoker
- Physically inactive
- Some medications
- Other chronic diseases

Journal 1: (Chiavaroli et al., 2018)

Journal 2: (Ozemek et al., 2018)

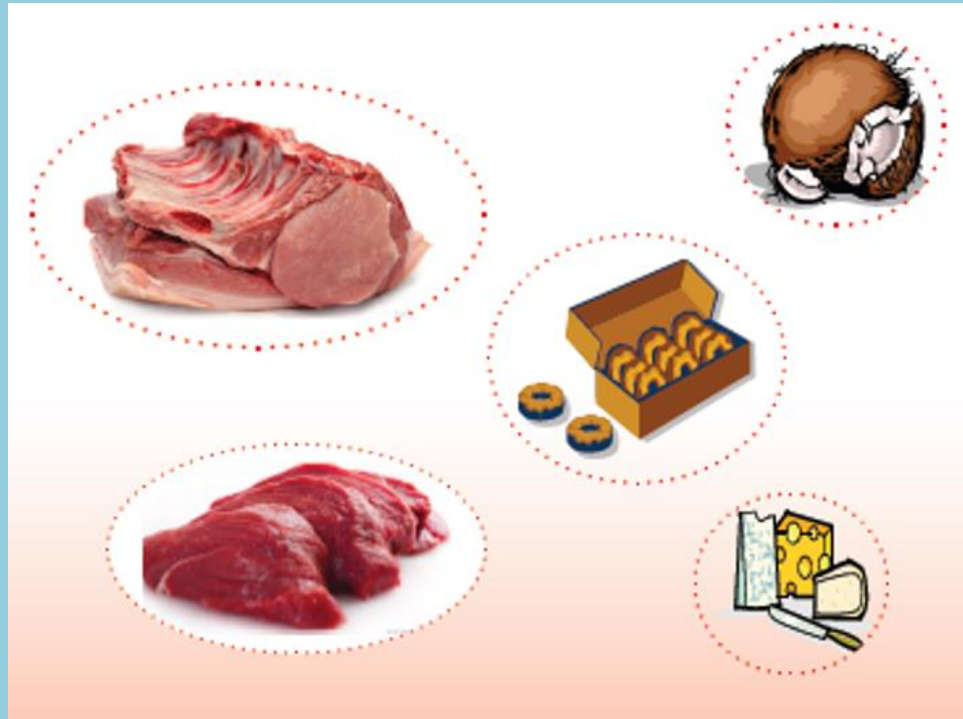




သွေးအတွင်း မကောင်းသော အဆီဓါတ် ကိုလက်စထရောကို လျော့ကျစေသော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော မပြည့်ဝဆီများ ဖြစ်သော ပဲပိစပ်ဆီ၊ နေကြာဆီ၊ ပြောင်းဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ သံလွင်ဆီ၊ ဆယ်လမွန်ငါး၊ ဗန်ဒါသီးတို့မှ ရရှိသည့် အဆီများ ကို ရွေးချယ်စားသုံးပါ။



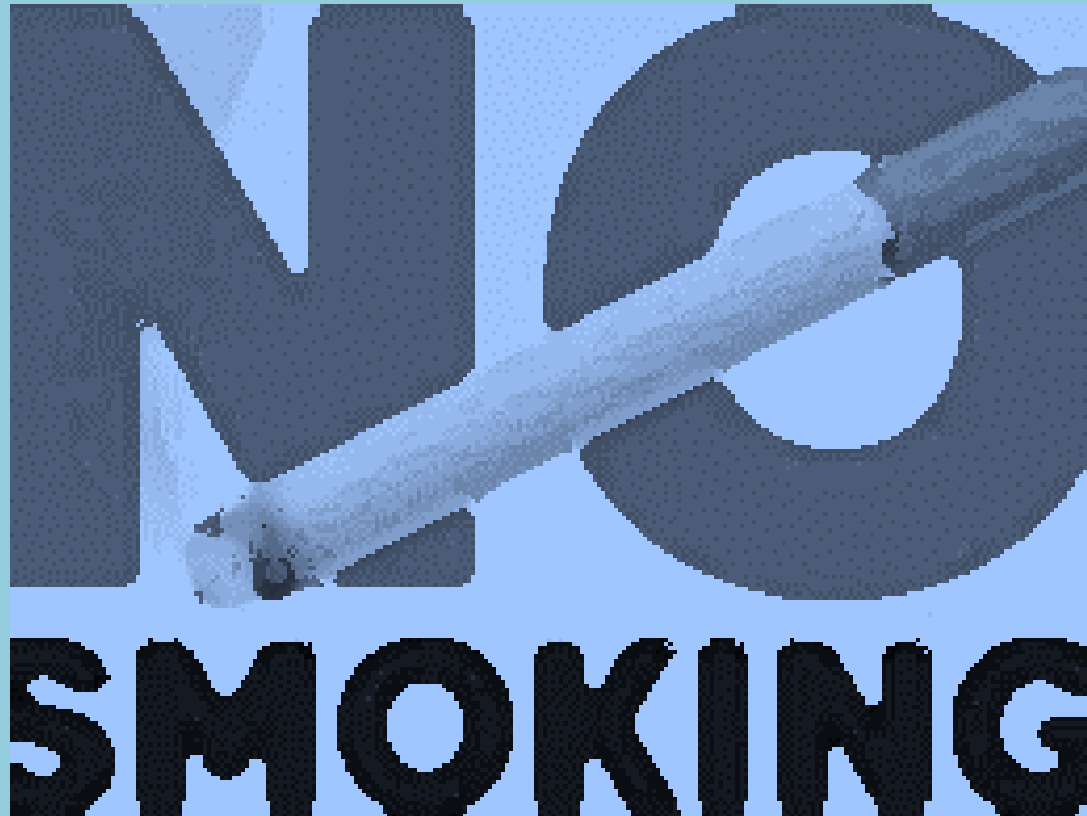
တိရစ္ဆာန်အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့၊ မလိုင်၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ စသည့် ပြည့်ဝဆီ တို့သည် သွေးအတွင်း မကောင်းသော အဆီဓါတ် ကိုလက်စထရောကို များစေပြီး နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းစေနိုင် ပါသည်။



ဆီအရည်မှ အခဲသဏ္ဍာန်သို့ ပြောင်းလဲချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပုံပြောင်းဆီ သည် တာရှည်ခံအစားအစာများ၊ ဆီကြော်မှုန့်များတွင် ပါဝင်ပြီး သွေးအတွင်း မကောင်းသော အဆီဓါတ် ကိုလက်စထရောကို များစေပြီး ကောင်းသော အဆီဓါတ်ကို ကျစေသောကြောင့် ပြည့်ဝဆီထက်ပင် ပို၍အန္တရာယ်ရှိသည်။



နှလုံးသားဖြင့်/အသိဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်.....ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး  
ရှောင်ကျဉ်ပါ။



- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် သင်၏ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်သည်။
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ချေသည် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၂)နှစ်အတွင်း သိသာစွာ ကျဆင်းစေပါသည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး (၁၅)နှစ်အကြာတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သုံးသူများနှင့် တန်းတူ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



- တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်မိသောသူများတွင်လည်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း/ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် သာမက သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ၏ ကျန်းမာရေး အတွက်ပါ အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။



**A 71 yr, male, smoking and using smokeless tobacco for more than 40 yrs, presenting with leg ulcer**



A 74 yr, male, smoking for more than 45 yrs, presenting with lower limb gangrene (ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပုပ်နေခြင်း)

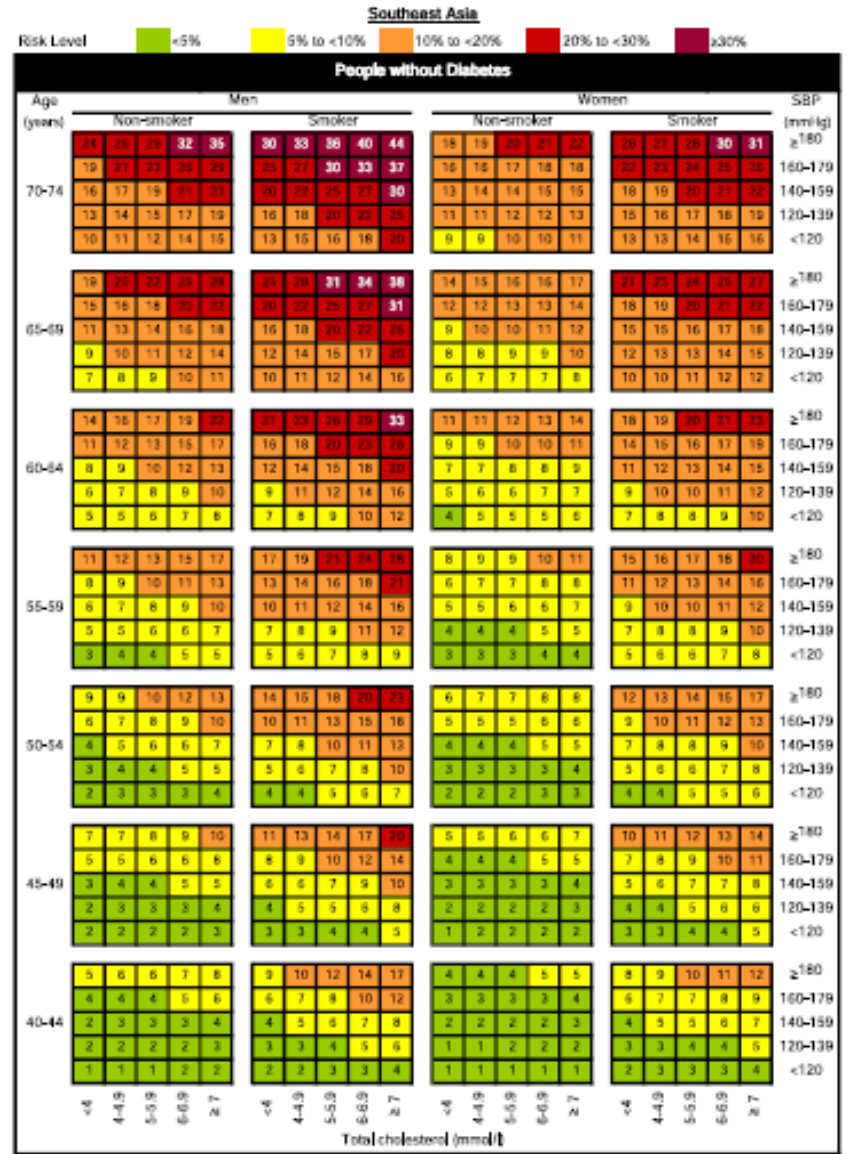
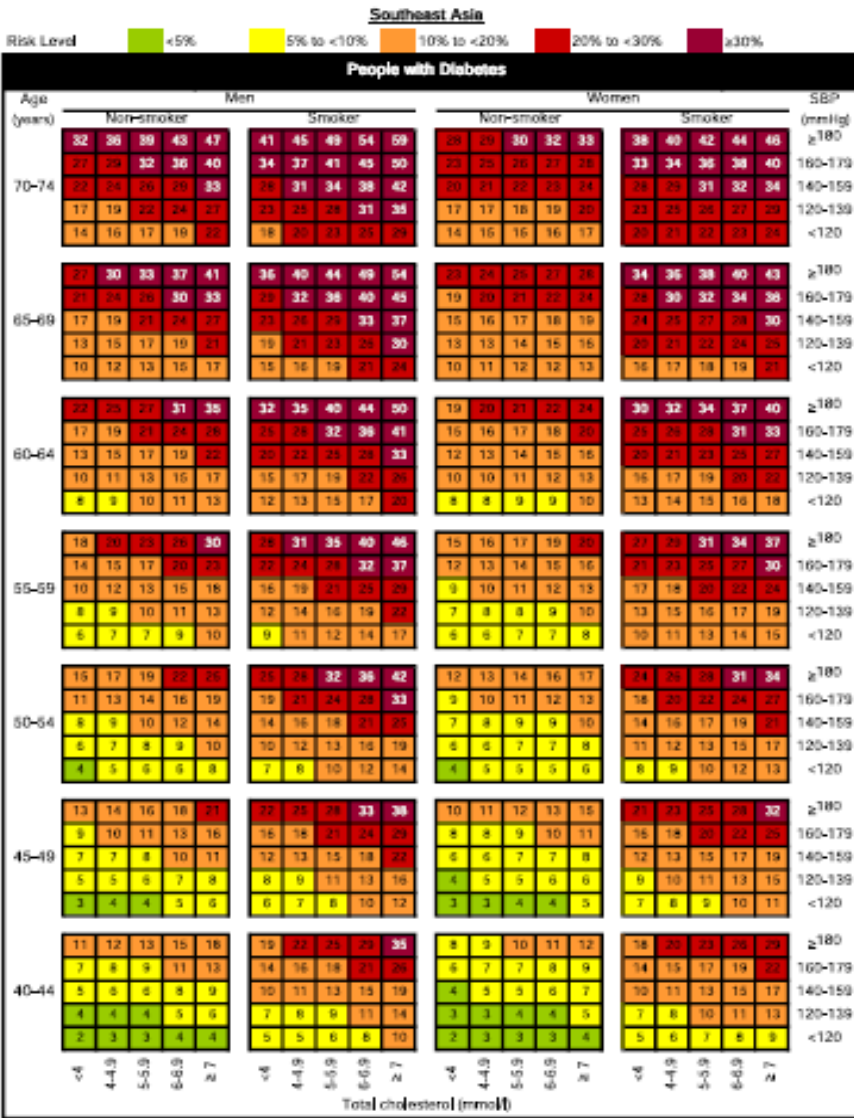




ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ခက်ခဲနေပါက  
ကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်/ပညာရှင်များထံမှ  
အကြံဉာဏ်ကောင်းများ ရယူပါ။



# WHO/ISH Risk prediction chart for SEAR-D



“ကမ္ဘာ့နှလုံးကျန်းမာရေးနေ့ ၂၀၂၃”

“နှလုံးအစဉ်ကျန်းမာဖို့  
အသိသတိဖြင့် ဆင်ခြင်စို့”

World Heart Day 29 September 2023

