

**ဆီးချို၊ သွေးချို ငှက်တူကုသရေး၏ ရည်ပန်းချက်များ**

**သွေးချိုဓါတ်ကို အောက်ပါအတိုင်းအကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် ကုသမှုခံယူ၍ ထိန်းသိမ်းထားပါ။**

- HbA1C < 7% သုံးလတစ်ခါ ပျမ်းမျှ သွေးချို
- အစာမစားမီ သွေးအတွင်း အချိုဓါတ် 80-130 mg/dl (Fasting Blood Sugar)
- ကြုံကြိုက်သလိုဖောက်သည့် သွေးတွင်းအချိုဓါတ် < 200 mg/dl (Random Blood Sugar)
- အစာစားပြီး သွေးတွင်းအချိုဓါတ် < 180 mg/dl (2 hour post prandial blood glucose)

**သွေးပေါင်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်ရန် ကုသမှုခံယူ၍ ထိန်းသိမ်းပါ။**

သွေးပေါင်ချိန် 140/90 mm Hg

**သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များကို အကောင်းဆုံးကုသမှုခံယူ ထိန်းသိမ်းထားပါ။**

- HDL Cholesterol > 50 mg/dl
- LDL Cholesterol < 100 mg/dl
- Triglyceride < 150 mg/dl
- Total Cholesterol < 200 mg/dl

**မဖြစ်ခင် ကာကွယ်ကြ**

(၁) အစာလျော့စားပါ

ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျော့စားပါ။



(၂) ရေများများသောက်ပါ။

ရေဆာလျှင် ရေကိုသာ သောက်ပါ။ (အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကို မဖြေပါနှင့်)



(၃) ကိုယ်ခန္ဓာ အဝမလွန်အောင် ထိန်းထားပါ။

အဝလွန်လျှင် လက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန်၏ ၅% မှ ၇% အထိ လျော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။



(၄) လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ပါ။



အထိုင်များခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။ မဝေးလွန်းတဲ့ ခရီးကို လမ်းလျှောက်သွားပါ။ မမြင့်လွန်းတဲ့ အထပ်များကို ခြေဖြင့်သာ အတက်အဆင်းလုပ်ပါ။ အိမ်ရှင်မများ အိမ်အလုပ်ကို တက်ကြွစွာ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ခြံထဲတွင် ပေါင်းခြံတ် သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၅) နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀) တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက် စုစုပေါင်း မိနစ် (၁၅၀)ထက်မနည်း ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။



(၆) အမျှင်ဓာတ်များသော အစားအစာ များစားပါ။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများနှင့် စုံအောင်စားပါ။

(၇) ပြည့်ဝအဆီများ လျော့၍စားပါ။

တိရိစ္ဆာန်မှရသော အဆီများ ဥပမာ - ကြက်အရေပြား၊ ဘဲအရေပြား၊ ကလီစာ၊ ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ တို့ကို ရှောင်ပါ။ (ငါးမှ ရသော အဆီများ စားနိုင်သည်။ ဥပမာ - ငါးကြင်းဆီ၊ ငါးဘတ်ဆီ)



(၈) စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နိုင်သမျှ လျော့အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ပါ။



အိပ်ချိန်၊ နားချိန် လုံလောက်အောင်ယူပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝအောင် စားပါ။ အရာရာကို အပြုသဘောနှင့် အကောင်းမြင် နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အချိန်ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုပါ။ ပြဿနာတွေကို တစ်ယောက်ထဲ မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် တတ်သိနားလည်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်ယူ၍ ဖြေရှင်းပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးစီမံချက်

**ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ**

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှင် စနစ်တကျ ကုသလျှင် သက်တမ်းအပြည့် အသက်ရှင် ဆင့်ပွားရောဂါ လွန်ကင်းစင်...

မဖြစ်ခင် ပထမ၊ ကာကွယ်ကြ ဖြစ်ပြီး နောက်မကျ စောစွာကုသခံယူမှ ဆင့်ပွားရောဂါ ဖြစ်နှုန်းကျ...

လူတိုင်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သတိနှင့်ယှဉ်၍ အနေအထိုင် အစားအသောက် ဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါဆိုသည်မှာ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်ဆူလင်ဓါတ် ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းခြင်းကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အင်ဆူလင်၏အာနိသင် လျော့နည်းမှုကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအတွင်း သကြားဓါတ်များ များပြားနေပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နာတာရှည်ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



## ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ၏လက္ခဏာများ

ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါအန္တရာယ်သည် လူတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများ ရှိ/မရှိ သတိထား ကြည့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဆီးခဏခဏသွားခြင်း၊ ရေအဝတ်လွန်ခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း



ပိန်သွားခြင်း၊ နုန်းချိုနေခြင်း၊ ခြေလက်များ ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း



အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း၊ အနာများ မကြာခဏ ပေါက်ခြင်း

၎င်း သတိပေးလက္ခဏာများ သိသာထင်ရှားစွာ မရှိဘဲလည်း အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

## ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါရှိ / မရှိစစ်ဆေးသင့်သူများ

- ▶ ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ များသူများ
- ▶ မိသားစုဝင်ထဲ၌ ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါရှိခြင်း။
- ▶ ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း။
- ▶ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်အဆီများ၍ ဗိုက်ရွဲသူများ။
- ▶ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသည့် လူ့ဘဝ နေထိုင်မှု ဟန်များရှိခြင်း။
- ▶ ယခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုငွေ့ချို ရောဂါရှိခဲ့ဖူးခြင်း။
- ▶ ယခင်က ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်များ ရှိသည်ဟု စမ်းသပ်သတ်မှတ်ခံထားခဲ့ရခြင်း။ (Pre Diabetes)



အထက်ပါအချက်များ မရှိပါက အသက် (၄၅)နှစ် ကျော်သူတိုင်း စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

မှတ်ချက် - စစ်ဆေး၍ ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ မရှိပါက (၃)နှစ်တစ်ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

## ဆီးချိုငွေ့ချိုရောဂါ၏ ငှက်ဆက်တွဲရောဂါများ



ကျောက်ကပ်အားနည်းခြင်း / ပျက်စီးခြင်း



မျက်စိကွယ်ခြင်း



အာရုံကြောများ ပျက်စီးကာ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း



ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ကာ လေဖြတ်ခြင်း



နုလုံးသွေးကြော ကျဉ်ခြင်း / ပိတ်ခြင်း



ခြေထောက် အနာမကျက်ဘဲ ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း

## ငှက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါများကို ငစာစီးစွာ စောင့်ရှောက်ထုတ်ခြင်း

မိမိ၏သွေးချိုဓာတ်ကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပြီး မှတ်တမ်းပြုစု ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။

ရက်စွဲ	နံနက် ၈ နာရီ	နံနက် ၈ နာရီ (၂)နာရီ အကြား	မနက်လည် ၈ နာရီ	မနက်လည် ၈ နာရီ (၂)နာရီ အကြား	ည ၈ နာရီ	ည ၈ နာရီ (၂)နာရီ အကြား	ည အိပ်ရာဝင်	မှတ်ချက်

မျက်စိကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။



ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဆီးတွင်းအသားဓာတ် (Microalbuminuria) ပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်းကို (၆)လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။

ခြေထောက်နှင့် ခြေဖပါးများကို နေ့စဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။



သွေးပေါင်ကို မကြာခဏ ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။



နုလုံးကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသူ အမျိုးသမီးများသည် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။

သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို (၆)လ တစ်ကြိမ် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ ဆီးချိုဓာတ်၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များကို ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

