

ဆီးချို၊ သွေးချို ဖျော့ကုသရေး၏ ရည်မှန်းချက်များ

သွေးချိုဓါတ်ကို အောက်ပါအတိုင်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်ရန် ကုသမှုခံယူ၍ ထိန်းသိမ်းထားပါ။

HbA1C < 7% သုံးလတစ်ခါ ပျမ်းမျှ သွေးချို

အစာမစားမီ သွေးအတွင်း အချိုဓါတ် 80-130 mg/dl (Fasting Blood Sugar)

ကြုံကြိုက်သလို ဖောက်သည့် သွေးတွင်း အချိုဓါတ် < 200 mg/dl (Random Blood Sugar)

အစာစားပြီး သွေးတွင်း အချိုဓါတ် < 180 mg/dl (2 hour post prandial blood glucose)

သွေးပေါင်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်ရန် ကုသမှုခံယူ၍ ထိန်းသိမ်းပါ။

သွေးပေါင်ချိန် 140/90 mm Hg

သွေးတွင်း အဆီဓါတ်များကို အကောင်းဆုံး ကုသမှုခံယူ 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 ပေါင်းခြတ်

သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လှုပ်ရှားမှုများ

ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

(၅) နားနေချိန်မှာ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။

တစ်နေ့လျှင် မိနစ်(၃၀) တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်

စုစုပေါင်း မိနစ် (၁၅၀) ထက်မနည်း

ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။



(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။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ

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



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏လက္ခဏာများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအန္တရာယ်သည် လူတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ လက္ခဏာများရှိ/မရှိ သတိထား ကြည့်နေရန် လိုအပ်ပါသည်။



ဆီး ခဏခဏသွားခြင်း



ရေအတတ်လွန်ခြင်း



ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း



ပိန်သွားခြင်း



နုန်းချိုနေခြင်း



ခြေလက်များ ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း



အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း



အနာများ မကြာခဏ ပေါက်ခြင်း

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

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ / ပရီစစ်ဆေးသင့်သူများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ များသူများ

- မိသားစုဝင်ထဲ၌ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိခြင်း။
- ကိုယ်အလေးချိန်များလွန်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းဗိုက်အဆီများ၍ ဗိုက်ရွဲ့သူများ။
- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသည့် လူ့ဘဝ နေထိုင်မှု ဟန်များရှိခြင်း။
- ယခင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှိခဲ့ဖူးခြင်း။
- ယခင်က ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်များ ရှိသည်ဟု စမ်းသပ်သတ်မှတ်ခံထားခဲ့ရခြင်း။ (Pre Diabetes)



အထက်ပါအချက်များ မရှိပါက အသက် (၄၅) နှစ် ကျော်သူတိုင်း စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

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

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ



ကျောက်ကပ် အားနည်းခြင်း / ပျက်စီးခြင်း



မျက်စိကွယ်ခြင်း



အာရုံကြောများ ပျက်စီးကာ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲခြင်း



ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ကာ လေဖြတ်ခြင်း



နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်ခြင်း / ပိတ်ခြင်း



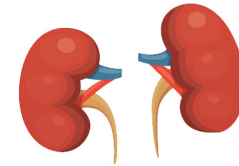
ခြေထောက် အနာမကျက်ဘဲ ခြေထောက်ပြတ်ရခြင်း

နောက်ဆက်တွဲဆိုးရွားစွာရောဂါများကို ဖော်ပြရာတွင် ပူးတွဲထုတ်ပြန်ခြင်း

မိမိ၏သွေးချိုဓာတ်ကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပြီး မှတ်တမ်းပြုစု ထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။

ရက်စွဲ	နံနက်ဓာတ်မစားမီ	နံနက်ဓာတ်မစားမီ (၂) နာရီအကြာ	နေ့လည်ဓာတ်မစားမီ	နေ့လည်ဓာတ်မစားမီ (၂) နာရီအကြာ	ညဓာတ်မစားမီ	ညဓာတ်မစားမီ (၂) နာရီအကြာ	ည အိပ်ရာဝင်	မှတ်ချက်

မျက်စိကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးပါ။



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

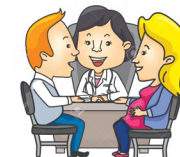
ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးများကို နေ့စဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။



သွေးပေါင်ကို မကြာခဏ ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။



နှလုံးကို ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုသူ အမျိုးသမီးများသည် ကျွမ်းကျင်သူဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။

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

