"ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အကြောင်း သိသင့်သမျှ"

"ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးသော အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း လုံလောက်စွာ မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၏ အာနိသင်ကို အပြည့်အဝမရရှိခြင်း တို့ကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် တစိုက်မတ်မတ်များပြားလာရာမှ တဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါ အစုအဝေးကို ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟု ခေါ်ပါသည်။"

အဓိကအားဖြင့်

၁။ အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

၂။ အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသောဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဆိုပြီး ခွဲခြားထားနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ဖြစ်ပွါးနှုန်းတိုးနေပြီး မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း နှစ်စဉ် ဆီးချိုသွေးချိုဖြစ်နှုန်း တိုးလျက်ရှိနေပါသည်။ စာရင်းဇယားများအရ ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ပေါင်း 442 သန်းအထိ ရှိနေပြီး တစက္ကန့်လျှင် (6) ယောက်နှုန်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် သေဆုံးနေရပါသည်။

"မဖြစ်ခင် ပထမ ကာကွယ်ကြ
ဖြစ်ပြီး နောက်မကျ စောစွာ ကုသ ကာကွယ်မှ
ဆင့်ပွားရောဂါ ဖြစ်နှုန်းကျ
သက်ရှည်ကျန်းမာ လူ့ဘဝလှ"

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် နလုံး ၊ ကျောက်ကပ်၊ မျက်စိ၊ ဦးနှောက် အစရှိသည့် အဓိက ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများနှင့် သွေးကြောများ ၊ အာရုံကြောများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပြီး ဆိုးရွားသော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများကို ခံစားရစေပြီး အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို စောစီးစွာသိရှိပြီး ထိရောက်သော ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပါသည်။

Published at 15 May 2018

လူတိုင်း ဆီးချို၊ သွေးချို ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၁) ရှိသင့်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပိုနေသူများ၊ အဝလွန်သူများ

(၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူများ၊ သွေးမျိုးရင်းဖြစ်သော အဖေ အမေ ညီ အစ်ကို မောင်နှမ အရင်းအချာများတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိ သူများ

(၃) ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ၊ အထိုင်များသူများ၊ တီဗီကို နေ့စဉ် တစ်ဆက်တည်း (၂) နာရီထက် ပိုကြည့်သူများ၊ တီဗီဂိမ်းများ၊ ကွန်ပျူတာများ ကြာရှည်စွာ တထိုင်တည်း ကြည့်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ အလုပ် လုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်သူများ။

(၄) သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များသူများ

(၅) သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ

(၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ (သို့မဟုတ်) ၉ ပေါင် အထက်ရှိသော ကလေးများ မွေးဖူးသူ အမျိုးသမီးများ

(၇) အချို့သော လူမျိုးများ

(၈) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်ရှိသူများ (Prediabetes) ကတော့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသူများတွင် သွေးချိုဓါတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်သင့်သည်။

"သင့်မှာလည်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိနေနိုင်ပါတယ်။
ဒီနေ့ပဲ နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ ဆေးခန်းမှာ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးလိုက်ပါ။"

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသည်ဟု ပြောနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် (Blood Glucose) စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

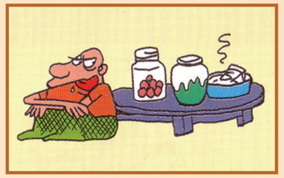
- မနက်အိပ်ယာထ အစာမစားမီသွေးချိုဓါတ် (Fasting Blood Sugar) – **126 mg/dL** ကျော်သူများ
- ဂလူးကို့စ် ၇၅ ဂရမ်သောက်ပြီး (၂) နာရီအကြာ သွေးချိုဓါတ် (2HPP) - **200 mg/dL** ကျော်သူများ
- HbA1C ခေါ် သွေးနီဥရှိ သွေးချိုဓါတ် (HbA1c) - **6.5%** ထက်များသူများကို

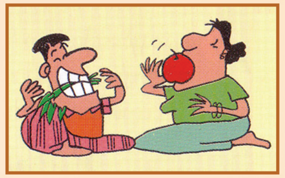
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

မဖြစ်ခင် ပထမ ကာကွယ်ကြ

ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ မဖြစ်ရအောင် အောက်ပါ အချက်များကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၁။ အစာလျှော့စားပါ။ (ချိုလွန်း၊ ငန်းလွန်း၊ အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို လျှော့စားသုံးပါ။)





၂။ အမျှင်ဓာတ်များသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကို များများစားသုံးပေးပါ။

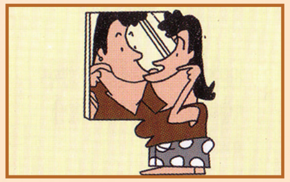
၃။ ပြည့်ဝဆီ အထူးသဖြင့် တိရစ္ဆာန်မှ ရရှိသော အဆီများကို လျှော့၍ စားသုံးပါ။

၄။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလာရအောင် ဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းပါ။

၅။ သင့်တင့်သော ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

၆။ သွက်လက်တက်ကြွသော လူ့ဘဝနေထိုက်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးပါ။

၇။ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်ပါ။ အချိုရည်များ သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရေငတ်ခြင်းကို မဖြေပါနှင့်။



၈။ ပြုံးပါ။ (စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့နည်းနိုင်သမျှ လျော့နည်းအောင် ကြိုးစားပါ။

ဖြစ်ပြီးအစ၊ နောက်မကျ၊ ရောဂါရှာကာ ကုသကြ

- ◆ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါကို စောစီးစွာ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ ဆီးချို သွေးချို ရောဂါ ရှိခဲ့လျှင် အဆင့်အတန်းမီ၍ ထိရောက်သော ကုထုံးများဖြင့် ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ◆ ဆီးချို သွေးချို ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများကို စောစီးစွာ ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချို သွေးချို ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

- ● ဆီးချို သွေးချို ရောဂါ ရှိလင့်ကစား မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာ မျှ မပြပဲလည်း (၅)နှစ် မှ (၇)နှစ်အထိ ရောဂါငုပ်နေတတ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ

မျက်စေ့ကွယ်ခြင်း

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ကာ
လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း

ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ခြင်း

အာရုံကြောများပျက်စီးကာ
ထုံကျင်ခြင်း

ခြေထောက်ပုပ်ခြင်း

အခြားနောက်ဆက်တွဲရောဂါများမှာ

- ➢ ရောဂါပိုးမွှားများ မကြာခဏဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း
- ➢ အနာကျက်ရန် ခဲယဉ်းခြင်း
- ➢ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသောနောက်ဆက်တွဲ ဆင့်ပွားရောဂါများကြောင့် မိခင်နှင့် ကလေးတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်နိုင်ခြင်း။

နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန်

၁။ မိမိ၏ သွေးချိုဓာတ်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး ရှိသင့်သော ပမာဏတွင် ထိန်းထားပါ။

> ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် ရှိသင့်သော သွေးချိုပမာဏ (Target)
>
> မနက် အစာမစားမီ (Fasting Plasma Glucose) သွေးချိုဓါတ်သည် 80-130 mg/dL အတွင်း ရှိသင့်သည်။
>
> အစာစားပြီး (တစ်နေ့တာကာလ၏ မနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညစာ မည်သည့် အစာကို စားပြီးသည်ဖြစ်စေ)သွေးချိုဓါတ်သည် 180mg/dL ထက် မပိုသင့်ပါ။
>
> HbA1C ခေါ် သွေးနီဉတွင်းရှိ သွေးရောင်ခြယ်ဓါတ်တွင် သွေးချိုဓါတ် ပါဝင်မှုနှုန်းထားသည် 6.5 – 7.0% အတွင်းတွင် ရှိသင့်သည်။ ၄င်း HbA1C သည် ရက်ပေါင်း (၁၂၀) အတွင်း ပျမ်းမျှ သွေးချိုဓါတ်ပမာဏကို ဖော်ညွှန်းသည်။

၂။ မျက်စိကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။

၃။ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာဖော်ထုတ်နိုင်ရန် (၆)လတစ်ကြိမ် ကျောက်ကပ်စစ်ဆေးပါ။

၄။ ခြေထောက်နှင့်ခြေဖဝါးများကို နေ့ စဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပါ။

၅။ သွေးပေါင်ကို မကြာခဏ ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။ 130-80 mmHg ၏ အောက်တွင် သွေးပေါင်ကို ထိန်းထားနိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးပင်ဖြစ်သည်။

၆။ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်များကို (၆) လ တကြိမ်ပုံမှန် စစ်ဆေးပါ။

၇။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုပါက ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်ယူပါ။

၈။ သွေးချိုဓာတ် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်များကို ဆရာဝန်များ နှင့် ပုံမှန်ပြသ၍ ကုသမှုခံယူပါ။

၉။ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်များ နှင့်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များ နှင့်လည်းကောင်း ပုံမှန်ပြသ၍ လိုအပ်သော ကုသမှုခံယူပါ။

Education grant by SERVIER