

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ
ဝါတွင်း ဥပုသ်လတွင်
လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့်
ဆီးချိုရောဂါ ကုသရေးလမ်းညွှန်

ဆီးချိုနှင့်ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုပညာဌာန၊
ဆေးတက္ကသိုလ် ၂၊ ရန်ကုန်။

ဆီးချိုဝေဒနာသည်များတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ချေရှိသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ

ဝါတွင်း ဥပုသ်လတွင် ဥပုသ်စောင့်ကြသည့် ဆီးချိုဝေဒနာသည်များသည် အစားအသောက်ပုံစံ၊ စား သုံးသည့်အချိန်တို . ပြောင်းလဲ သွား၍ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှု ဟော်မုန်းများ ပြောင်းလဲမှု များကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာသည်များတွင် အောက်ပါ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါ သည်။

- သွေးချိုအလွန်အမင်းတက်ခြင်း (Hyperglycaemia)
- သွေးချိုဓါတ်အလွန်အမင်းကျခြင်း (Hypoglycaemia)
- သွေးချိုဆိပ်တက်ခြင်း (Diabetes ketoacidosis)
(အမျိုးအစား(၁)ဆီးချိုသမားများတွင်အဖြစ်များသည်။)
- ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း (Dehydration)
- သွေးကြောပိတ်ခြင်း (Thrombosis)

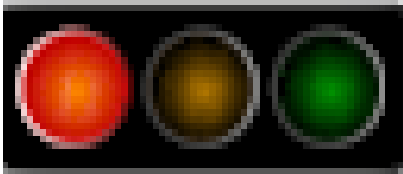
ဥပုသ်စောင့်ရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ချေရှိသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တို့ကို လွှမ်းမိုးသောအချက်များ

- ဆီးချိုအမျိုးအစား၊
- သောက်သုံးနေသော ဆေးများ၊
- တစ်ဦးခြင်းစီ၏ သွေးချိုကျနိုင်သည့်အန္တရာယ်၊
- နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ - ဆက်နွယ်ရောဂါများ ရှိ မရှိ၊
- တစ်ယောက်ခြင်းစီ၏ လူမှုဘဝနှင့် အလုပ်အကိုင် အခြေအနေ၊
- ပြီးခဲ့သည့်နှစ် ဥပုသ်လများတွင် ဥပုသ်စောင့်နိုင်မှု အခြေအနေ စသည်တို့ အပေါ် မူတည်၍ ဆီးချိုလူနာများ ဥပုသ်စောင့်သင့် မစောင့်သင့် ဟူ၍ အမျိုးအစား သုံးမျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အုပ်စု (၁)

အန္တရာယ်အလွန်များသော
အုပ်စု။

ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာလမ်း
ညွှန်မှုများကို လိုက်နာရန်။
ဥပုသ်မစောင့် ရပါ။



အောက်ပါတို့ အနက် တစ်ခု(သို့) တစ်ခုထက်ပိုသော ဝိသေသလက္ခဏာရှိသူများ။

- လွန်ခဲ့သောသုံးလအတွင်း သွေးချိုအလွန်အမင်းကျခြင်း/သွေးချိုဆိပ်တက်ခြင်း/သွေးချိုအလွန်အမင်း တက်၍ သတိလစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့သူများ။
ထပ်ခါထပ်ခါ သွေးချို အလွန်အမင်း ကျဖူးသူများ။
- သွေးချိုအလွန်အမင်းကျသော်လည်း သွေးချို ကျသည့် လက္ခဏာ မခံစားရသူများ။
- သွေးချိုကောင်းစွာမထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုရောဂါသည်များ။
- အာဂ္ဂန္တုကဗျားနာနေသော ရောဂါသည်များ။
- အင်ဆူလင်ဖြင့်ကုနေရသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ။
- ရေရှည်ကျောက်ကပ်ဆေးနေရသောလူနာနှင့် နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ အဆင့် ၄၊၅ရှိသော ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များ။
- သွေးကြောကြီးများထိခိုက်၍ဖြစ်သော နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ လေဖြတ်ရောဂါများ၊
ခြေလက်သွေးမလျှောက်သောရောဂါဝေဒနာခံစားနေကျရသူများ။
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသောသက်ကြီးရွယ်အိုများ။

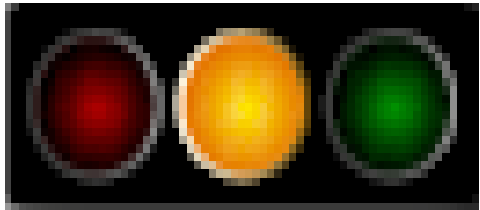
အုပ်စု (၂)

အန္တရာယ်များသော အုပ်စု

ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ

လမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာရန်။

ဥပုသ်မစောင့်သင့်ပါ။



အောက်ပါတို့ အနက် တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုသော ဝိသေသလက္ခဏာရှိသူများ။

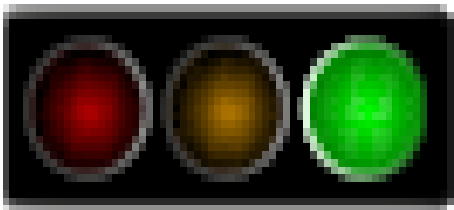
- အချိန်တာရှည်စွာ သွေးချိုကောင်းစွာမထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါသည်များ။
- သွေးချိုကောင်းစွာထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုရောဂါသည်များ။
- တစ်နေ့ ၃၊ ၄ ကြိမ်ထိုးရသော အင်ဆူလင်များ၊ အင်ဆူလင်အရော တို့ နှင့် ကုနေသော သွေးချိုကောင်းစွာထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါသည်များ။
- အစားအသောက်၊ မက်ဖော်မင်ဆေးနှင့် သွေးချိုထိန်းနိုင် သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုဝေဒနာသည်။
- သွေးကြောကြီးများထိခိုက်၍ဖြစ်သော ရောဂါ ရှိ သော်လည်းရောဂါတည်ငြိမ်နေ ကြသူများ။
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါများဖြစ်စေနိုင်သော သွေးတိုး၊ သွေးအဆီများခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်းစသည့် အန္တရာယ်ရှိ သည့် အကြောင်းများ-ဆက်နွယ်ရောဂါများ ရှိသောလူနာများ။
- မှတ်ဉာဏ် အသိအမြင် စသော ဦးနှောက်လုပ်ငန်းများ ကိုထိခိုက်စေ နိုင်သောသွေးချိုကျဆေးများနှင့် ကုနေရသူများ။

အုပ်စု (၃)
အသင့်အတင့်
အန္တရာယ်ရှိသော
အုပ်စု/ အန္တရာယ် နည်းသော အုပ်စု

ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာလမ်း

ညွှန်မှုများကို လိုက်နာရန်။

ဥပုသ်စောင့် မစောင့် ကိုယ်ပိုင်
ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်သည် ဆရာဝန်
၏မှတ်ချက်၊ ကိုယ်တိုင်ဥပုသ်
စောင့်ထိန်းနိုင်မှု တို့ အပေါ်
အခြေခံ ပါသည်။



- အောက်ပါတို့ အနက် တစ်ခု (သို့) တစ်ခုထက်ပိုသော ကုသမှုများနှင့် ကုသနေသော သွေးချိုကောင်းစွာထိန်းနိုင်သော အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုရောဂါသည်များ။
 - အစားအသောက်နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ကုသနေသူများ။
- မက်ဖော်မင်ဆေး၊
- Gliclazide, Glimepride, Gliclazide စသည့် ဆေးများ၊
- Acarbos, Voglibose စသည့် ဆေးများ၊
- TZD (Pioglitazones) စသည့် ဆေးများ၊
- DPP-4 inhibitors (Sitagliptins, Linagliptins, Vidagliptins) စသည့် ဆေးများ၊
- GLP-1receptor antagonists (Liraglutides) စသည့် ဆေးများ
- SGLT-2 inhibitors (Canagliflorzin, Dapagliflorzins, Empagliflorzins) စသည့် ဆေးများ၊
- Basal insulin အခြေခံအင်ဆူလင်ကုထုံးနှင့် ကုသနေသူများ။

အကယ်၍ ဥပုသ်စောင့်ရန် လူနာက အတင်းအကျပ် တောင်းခံနေပါလျှင် အောက်ပါတို့ ကို လိုက်နာပါရန်

- ကျွမ်းကျင်သော သမားတော်၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသ၍အကြံဉာဏ် ရယူရန်၊ လိုအပ်ပါကကုသမှု ခံယူ ပါ ရန်။
- မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချိုမှန်မှန်ဖောက်၍ စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု စစ်ဆေး ပါ ရန်။
- သွေးချိုထိန်းဆေးအမျိုးမျိုးကို ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပြန်လည် ချိန်ဆ သောက်သုံး ပါ ရန်။
- သွေးချိုအလွန်အမင်းကျခြင်း (သို့ မဟုတ်) သွေးချိုအလွန်အမင်းတက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆက်နွယ်ရောဂါအခြေ အနေ ပိုမို ဆိုးဝါးလာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားလာပါကဥပုသ် ဆက်လက် စောင့်ထိန်းခြင်း ကိုရပ် ပါ ရန်။
- သွေးချို ကျသည့် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက အချို့ရည်သောက်ခြင်း၊ သကြားရည်၊ ထန်းလျှက်၊ ကြံသကာ၊ ပျားရည်၊ စတုမဓူ တို့ကို သုံးဆောင်ခြင်းစသည့်ကုသမှုများကို အလျင်အမြန်ဆောင်ရွက်၍ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြသကာ ကုသမှုခံယူ ပါ ရန်။

ဥပုသ်မဝင်မီ ၆ -ရ ပတ်
မတိုင်မီ လူနာများ
ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်သင့်
ပါသည်။

ဆန်းစစ်ရန်

အန္တရာယ်ရှိနိုင်၊ မရှိနိုင်စစ်ဆေး ပါ ရန်။
ရောဂါရာဇဝင် အသေးစိတ် မေးမြန်း ပါ ရန်။
အရင်နှစ်များ ဥပုသ်စောင့်စဉ် လူနာ၏ အတွေ့ အကြုံ၊
မိမိဆီးချိုကို မိမိကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်း နိုင်မှု စွမ်းရည်။
တစ်ဦးခြင်းစီ ကုသမှု ခံယူ ပါ ရန်။

ဥပုသ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ပညာပေး
ဆွေးနွေး ပါ ရန်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းကို အကြံမပြု ပါ ရန်။

အန္တရာယ်အလွန်များသော အုပ်စု

အန္တရာယ်များသော အုပ်စု

တစ်နေ့ ၄-၅ ကြိမ် သွေးချို့ စစ်ဆေးကြည့် ပါ ရန်။

ဥပုသ်စောင့်ခွင့်ပြုပါရန်။

အသင့်အတင့် အန္တရာယ်ရှိသောအုပ်စု/
အန္တရာယ် နည်းသော အုပ်စု

တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်မှနှစ်ကြိမ်
သွေးချို့စစ်ဆေး ပါ ရန်။

တစ်နေ့ ၄-၅ ကြိမ်
ဆီးချိုစစ်ဆေးကြည့် ပါ ရန်။



တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်မှနှစ်ကြိမ်ဆီးချို
စစ်ဆေး ပါ ရန်။

ဥပုသ်စောင့်နေသောဆီးချိုဝေဒနာရှင်သည် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဥပုသ်ဆက်လက်စောင့်ခြင်းကို ရပ်သင့်ပါသည်။

(က) သွေးချိုဓါတ် ၇၀ မီလီဂရမ်% ($< 70 \text{ mg/dL}$) အောက်ကျသွားခြင်း။ သွေးချိုဓါတ် ၇၀ မီလီဂရမ်အောက်ကျသွားသော်လည်း သွေးချိုဓါတ်ကျသည့်လက္ခဏာ များ ခံစားရမှုမရှိခြင်း။

အချို့ရည်သောက်သော်လည်း မကြာမကြာသွေးချိုဓါတ် ၇၀ မီလီဂရမ်% ($< 70 \text{ mg/dL}$) အောက်ကျသွားခြင်း။

အကယ်၍ သွေးချိုဓါတ် ၇၀-၉၀ မီလီဂရမ်%($70-90 \text{ mg/dL}$) ကြားရှိလျှင်တစ်နာရီကြာသွေးချိုပြန်စစ် ပါ ရန်။

(ခ) သွေးချိုဓါတ် ၃၀၀ မီလီဂရမ်% ($> 300 \text{ mg/dL}$) အထက်ကျော်တက်သွားခြင်း

(ဂ) သွေးချိုကျသည့်လက္ခဏာများခံစားရလျှင်၊ အာဂန္တု ကနာမကျန်းဝေဒနာများခံစားရလျှင်။

ဝါတွင်း ဥပုသ်မဝင်မီ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းနှင့် ဥပုသ်စောင့် လူနာအားကျန်းမာရေး စစ်ဆေး ခြင်း

- ဝါတွင်း ဥပုသ်မဝင်မီ ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းသည် လူနာအနေဖြင့် သေချာစွာနားလည် သဘောပေါက်လာကာ ဥပုသ်စောင့်သင့် မစောင့်သင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ခြင်း ၊
ကိုယ်တိုင်ဆီးချိုကိုစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကုသနိုင်ခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည်။
- လူနာများသည် ဥပုသ်စောင့်ထိန်းခြင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေး အစီအစဉ် အတွင်း ကျန်းမာရေးကြိုတင် စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူနာများဥပုသ်စောင့်ရန် သင့်လျော်မှုရှိ၊ မရှိဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ အပြင် ဥပုသ်စောင့်ထိန်းစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဝေဒနာများကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- ဤကျန်းမာ ရေးစစ်ဆေးမှုများတွင်
- သွေးချိုဓါတ်ပမာဏ (HbA1c သုံးလပျမ်းပျသွေးချို)
- သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်
- နှစ်စဉ်စစ်ဆေးရ မည့် ကျောက်ကပ် နှလုံး စသည့်စမ်းသပ်မှုများ...ပါဝင်ပါသည်။

လူနာနှင့်မိသားစုများအား ဥပုသ်လတွင်လိုအပ်မည့် အောက်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို စနစ်တကျပညာပေးရန် လိုပါသည်။

- သွေးချိုအန္တရာယ်အဆင့်ခွဲခြားခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း
- မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချိုဖောက်၍ စောင့်ကြည့်ခြင်း
- ဥပုသ်လတွင်သုံးဆောင်ရမည့် အစာအာဟာရ
- သွေးချိုအလွန်အမင်းကျခြင်း
- သွေးချိုကျဆေးများ၏ ဆေးပမာဏနှင့်သောက်ရမည့်အချိန်
- နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာလက္ခဏာများ

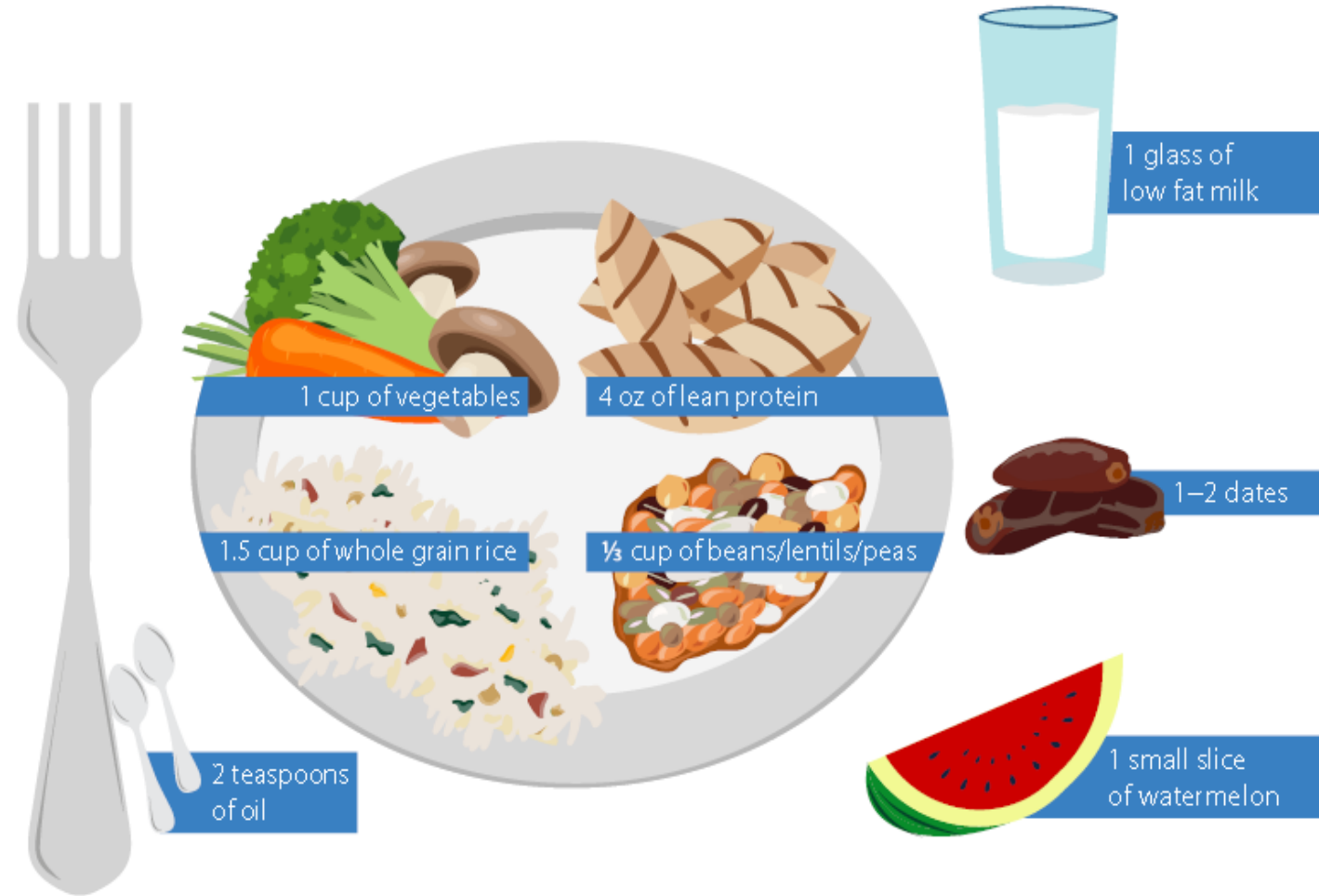


ထို့ အပြင် ဥပုသ်စောင့်လိုသူများအား အောက်ပါအချက်များနှင့်ပတ်သတ်၍ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

- လူနာအနေဖြင့် ဥပုသ်စောင့်နေစဉ်အတွင်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ် ထက်ပိုကာ သွေးချိုဖောက်ကြည့် စစ်ဆေး သင့်ပါ သည်။
- ဥပုသ်စောင့်နေစဉ်အတွင်း အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ထိုးနိုင်ပါသည်။
- သွေးချိုထိန်းသောက်ဆေးများသောက်နေပါက သွေးချိုအတက်အကျကို တင်းကြပ်စွာ စောင့်ကြည့် ရပါ မည်။
- ဥပုသ်စောင့်လူနာများ ရေများများ သောက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစာကြေစေရန် ကြေလွယ်သည့်အစာ များကို နံနက်စာအဖြစ်စားသုံးသင့်ပါသည်။
- လူနာအားလုံး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပုံမှန် ပြုလုပ်ရန် ၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရန်လိုပါသည်။
- သွေးချိုအလွန်အမင်းကျခြင်း၊ တက်ခြင်းများဖြစ်ပွားလာပါက ဥပုသ် စောင့်ခြင်း ကိုချက်ချင်း ရပ်တန့် သင့်ပါသည်။

ဥပုသ်စောင့်ကာလအတွင်းမှီဝဲရမည့်အစာအဟာရ

- စုစုပေါင်း စားသုံးမှုအစာပမာဏ၏
 - ၃၀ - ၄၀% ကို အရက်နံနက်စာ
 - ၄၀ - ၅၀% ကို နေ့လည်စာ
 - ၁၀ - ၂၀%ကို နံနက် (၉) နာရီခန့်တွင်
အဆာပြေအဖြစ် ခွဲဝေကာစားသောက်သင့်ပါသည်။
- မျှတသောအစာကိုမှီဝဲပါ။
- စုစုပေါင်းကယ်လိုရီ
 - ၄၀-၅၀% ကို ကစီဓါတ်
 - ၂၀-၃၀% ကို အသားဓါတ်
 - < ၃၅% ကို အဆီဓါတ် (အထူးသဖြင့် မပြည့်ဝဆီ)ပါဝင်သောအစားအစာများကို စားသောက်ပါ။



This meal provides: 770 kcal, 45% carbohydrate, 20% protein and 35% fat

*Plate to be adapted according to the individual's daily caloric target

ကစီဓါတ်ညွှန်းကိန်းနည်းသော အမျှင်ဓါတ် များသော အစားအစာများကို အရုဏ်နံနက်စာနှင့် နေ့လည်စာအဖြစ် စားသုံးရပါမည်။ ဥပမာ- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပေါင်မုန့် စသည်

သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အရွက်သုပ်များပါဝင်ရပါမည်။

ထောပတ်၊ ဆီကြော်မုန့် များစသည့် ပြည့်ဝဆီပါဝင်မှုများသော အစားအစာများကို လျှော့စားပါ။

သကြား၊ ကြံသကာဖြင့်စီမံထား သောမုန့် များဖြင့် အချို့တည်းခြင်းရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

ချက်ပြုတ်သည့်အခါ ဆီအနည်းငယ်သာသုံးပါ။

ရေဓါတ် မခန်းခြောက်စေရန်၊ ရေများများ မကြာခဏသောက်ပါ။

ကော်ဖီ၊ အချိုရည်များရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဥပုသ်စောင့်နေစဉ် ပြုလုပ်သင့်သည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများ

- သွေးချိုကျခြင်း ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ တို့ဖြစ်နိုင်၍ ပြင်းထန် သည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများမလုပ်သင့်ပါ။
- မပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းများပေါ့ပါးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ရန် အားပေးရပါမည်။
- စင်္ကြန်လျှောက်တရားမှတ်ခြင်းကိုလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ရပ်အဖြစ်မှတ်ယူရပါမည်။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်။