

ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း

Dr. ကြာညိုစိုးမြင့်

ဥပုသ်သီလစောင့်တည်ခြင်း



ဆီးချိုရှိလျှင် ဥပုသ်စောင့်လို့ရပါသလား

- ရပါသည်။

ဝါတွင်း-

ဝါပ -

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် ဆီးချိုအပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသလား။

- ဆီးချိုကျခြင်း (၇၀ မီလီဂရမ်အောက်ကျခြင်း)

- ညနေစာမစားရခြင်း၊
- အာရုံမပြုနိုင်ခြင်း၊ တရားမထိုင်နိုင်ခြင်း၊



- ဆီးချိုမထိန်းနိုင်ခြင်း -

- ၂ ကြိမ်သာစားသော်လည်းပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်း၊
- အချို့ခါတ်စားသုံးမှုပိုများခြင်း၊
- ဆီးချို၏နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်း၊

ဥပုသ်မစောင့်မီအောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုကြည့်ပါ..

- (၁) ဥပုသ်မစောင့်မီ ဆီးချိုထိန်းနိုင်ပါသလား.....
 - ၃ လ ပျမ်းမျှဆီးချို HbA1C မည်မျှရှိပါသလဲ...
- (၂) ဥပုသ်စောင့်နေစဉ် စားလေ့ရှိသည့် ပုံစံ.....
- (၃) ယခင်မကြာခဏဆီးချိုကျလေ့ရှိပါသလား...
 - ဆီးချို ၇၀ မီလီဂရမ်အောက်ကျခြင်း...
 - ဆီးချိုကျသည့် လက္ခဏာများကိုစောစီးစွာမသိနိုင်ခြင်း...
- (၄) ဆီးချိုစစ်ဆေးရန်အခက်အခဲရှိပါသလား...
- (၅) နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ (ကျောက်ကပ်အားနည်းခြင်း) ရှိပါသလား...





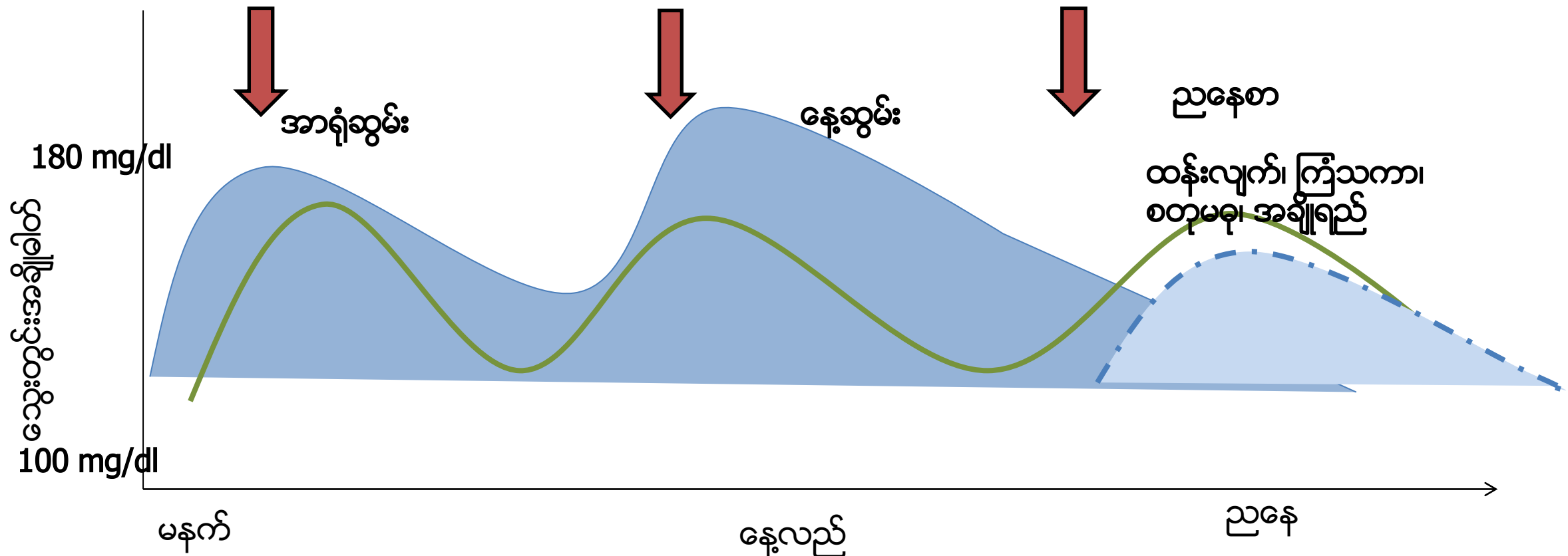
ဘာတွေပြင်ဆင်ဖို့လိုပါသလဲ။

- ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ရန် -
- သောက်ဆေး (သို့) အင်ဆူလင်ကိုမိမိအစာနှင့်လိုက်ရော
ညီထွေဖြစ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရန်

ဥပုသ်စောင့်စဉ် စားလေ့ရှိသော အစား အစာများ

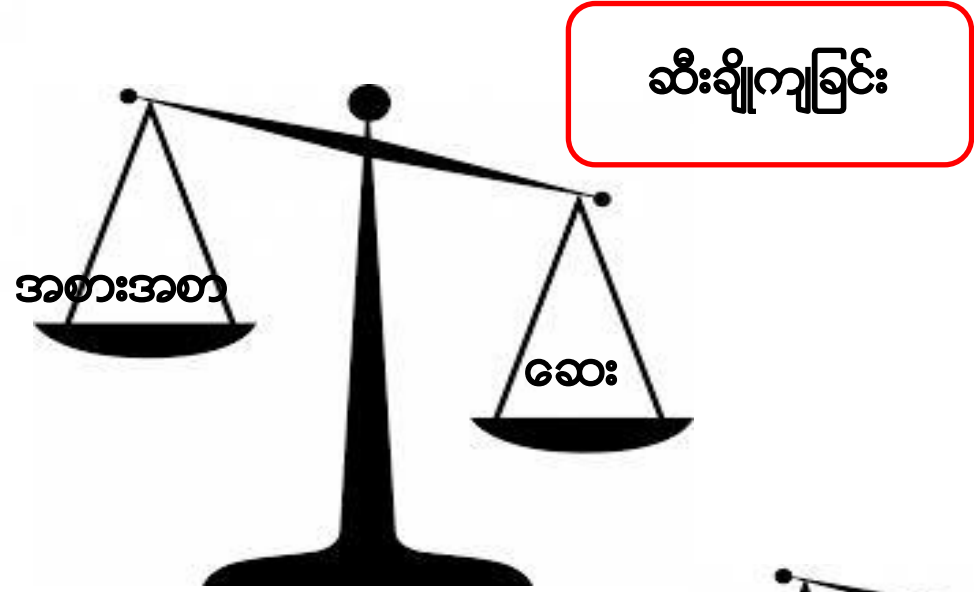
- မနက်စာ (အာရုံဆွမ်း)
- နေ့လည်စာ (နေ့ဆွမ်း)
- အချိုပွဲ
- ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ စတုမရ
- အချိုရည်များ၊ ဖျော်ရည်များ





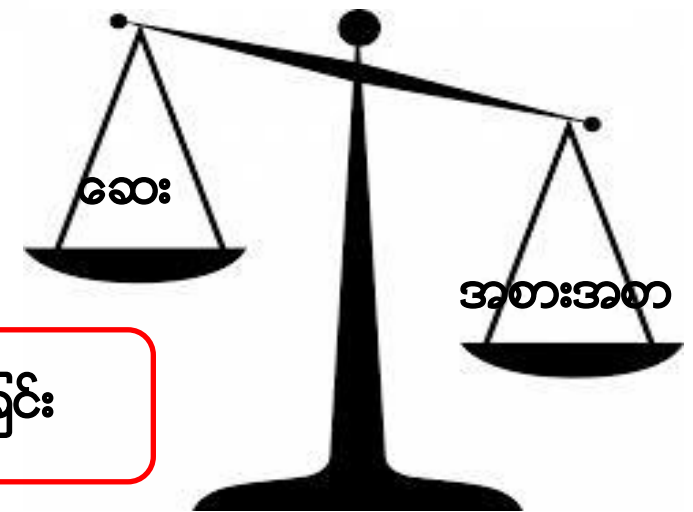
ဥပုသ်မစောင့်မီ —————

ဝါတွင်း/ ဥပုသ် —————



ဆီးချိုကျခြင်း

မစားမီ ၁၃၀ မီလီဂရမ်အောက်
အစာစားပြီး ၂ နာရီ ၁၈၀ မီလီဂရမ်အောက်
ညအိပ်ယာ ဝင် ၁၄၀ မီလီဂရမ်အောက်
၃ လ ပျမ်းမျှဆီးချို - HbA1C ၇% အောက်



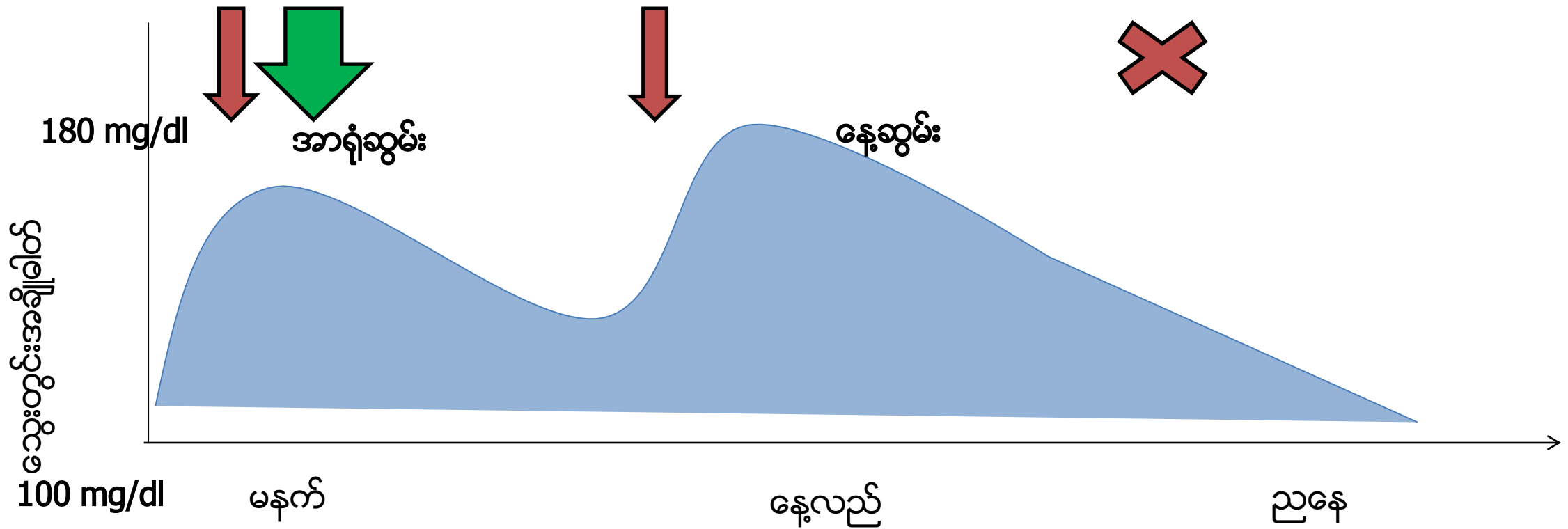
ဆီးချိုမထိန်းနိုင်ခြင်း

ဆီးချိုဆေးတွေဆက်သုံးလို့ရပါသလား။



- **သောက်ဆေးအုပ်စုများ**
 - (Metformin) မက်ဖော်မင်
 - (Sulfonylurea) - gliclazide, glimepride, glipizide
 - (DPP4 inhibitors) – Sitagliptin, vitagliptin, linagliptin
 - (Pioglitazone)
 - (SGLT2 inhibitors) – Canagliflozin, Dapagliflozin, Empagliflozin
 - (alpha glucosidase inhibitors) – Acarbose, voglibose
- **Insulin** - ၁ ကြိမ်ထိုး၊ ၂ ကြိမ်ထိုး၊ ၄ ကြိမ်ထိုး

(Metformin) မက်ဖော်မင်



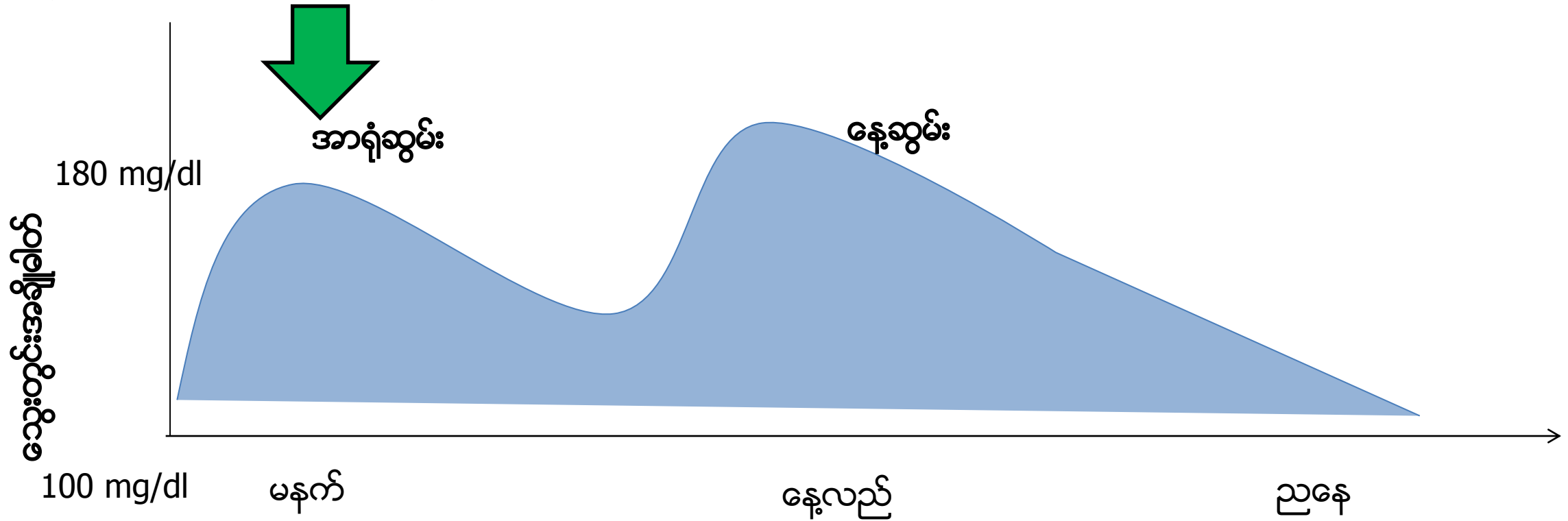
ဥပုသ်မစောင့်မီ မိမိသောက်နေသောတနေ့တာ ပမာဏအတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
 ညနေစာတွင်သောက်သော(Metformin) မက်ဖော်မင်ကိုရပ်ပါ။
 တနေ့ ၃ ကြိမ်သောက်ပါက → ၁ လုံးခွဲ ၂ ကြိမ် (သို့) ၂ လုံး/ ၁ လုံး
 ၁၀၀၀ ဂရမ် SR သောက်ပါက မနက်တွင် တစ်ကြိမ်သောက်နိုင်ပါသည်။

(Sulfonylurea) - gliclazide 80 mg, gliclazide MR 30/60 mg, glimepride 2-4 mg, glipizide 5 mg

ဆီးချိုထိမ်းနိုင်သူများ (*HbA1C 7% နှင့်အောက်ရှိသောသူများ*) တွင်
မိမိသောက်နေသောပမာဏအောက်လျော့သောက်ရန်လိုပါမည်။

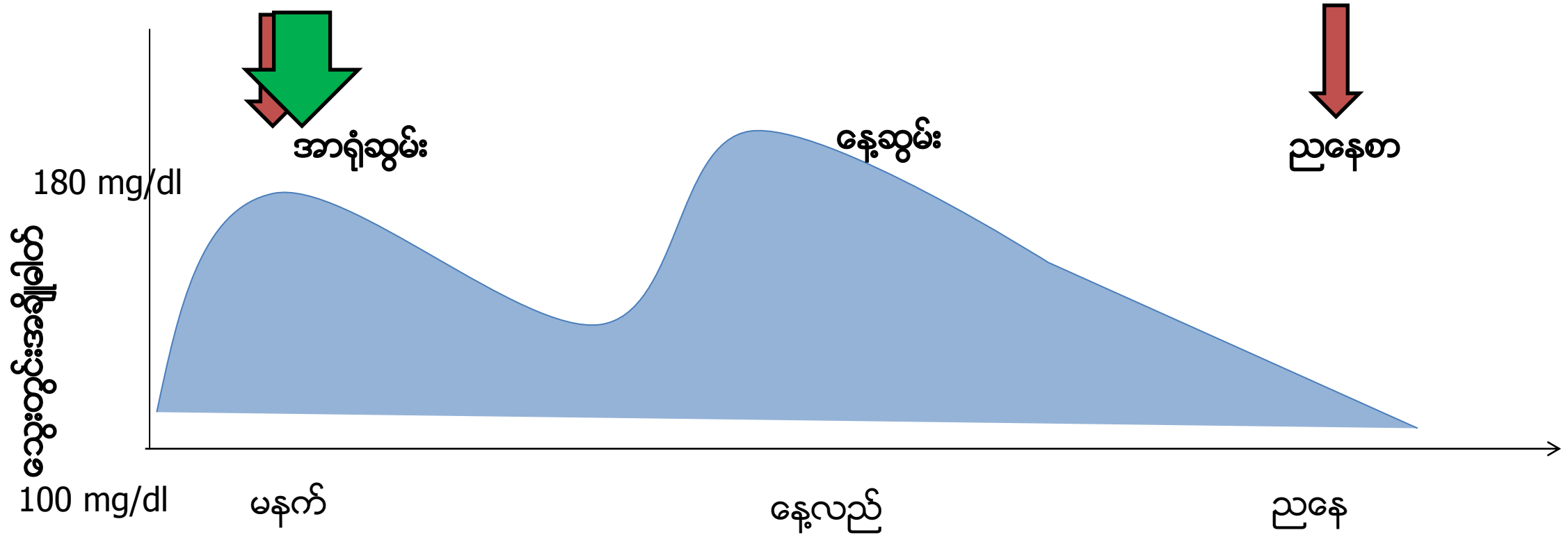
(တစ်နေ့တာသောက်လက်စပမာဏ (သို့) လျော့ပြီး မနက်တွင်
တစ်ကြိမ်သောက်နိုင်ပါသည်။)

(Sulfonylurea) - gliclazide 80 mg, gliclazide MR 30/60 mg, glimepiride 2/4 mg



ယခင်မနက်တွင် တစ်ကြိမ်သာသောက်နေပါက ဆက်သောက်နိုင်ပါသည်။

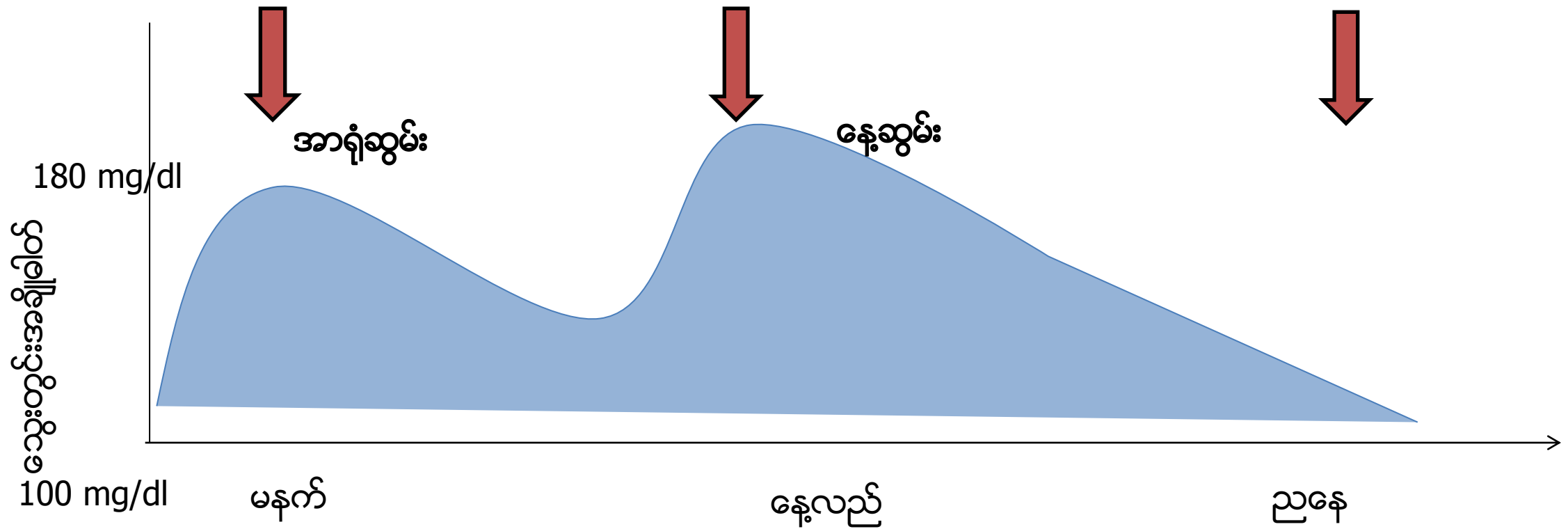
(Sulfonylurea) - gliclazide 80 mg



ညနေစာတွင်သောက်သောဆေးကိုရပ်ပါ။

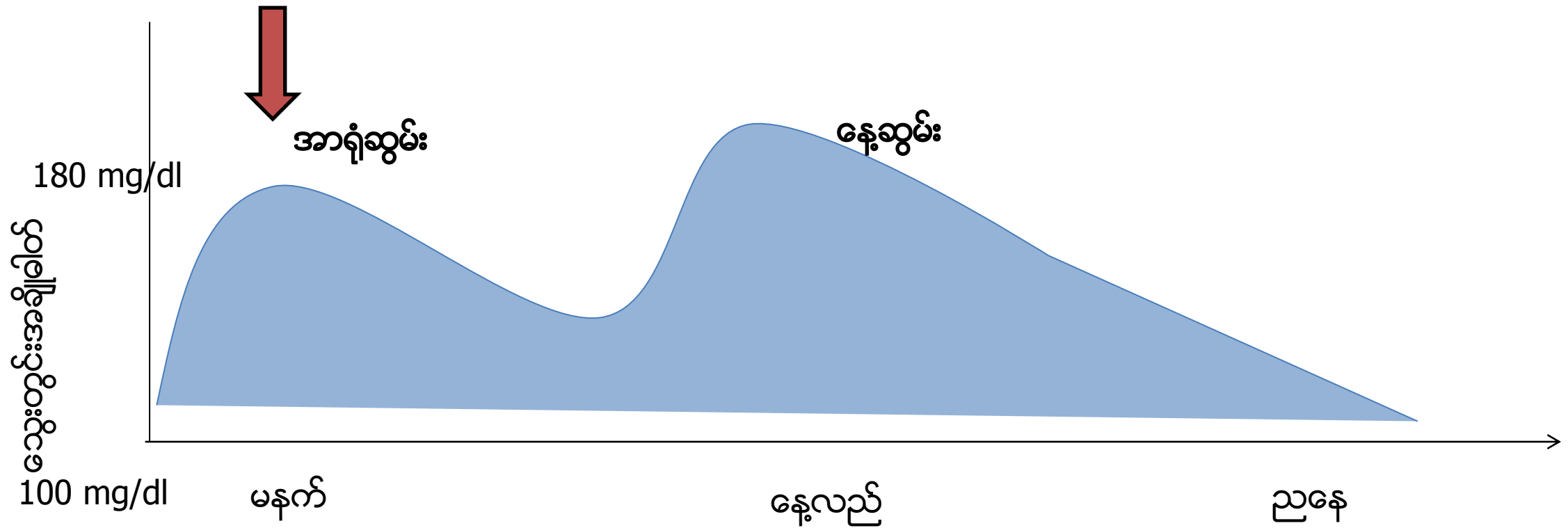
တစ်နေ့တာသောက်လက်စ ပမာဏ(သို့) လျှော့ပြီး - မနက်တွင် တစ်ကြိမ်သောက် နိုင်ပါသည်။

(Sulfonylurea) - glipizide 5 mg



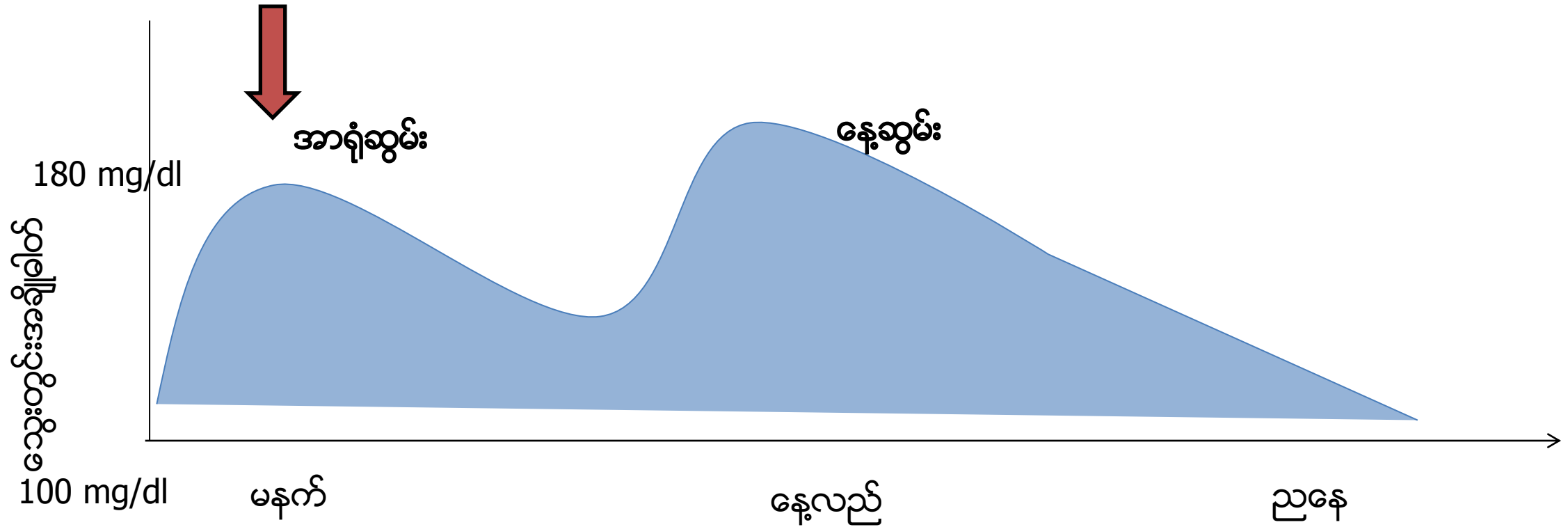
ညနေစာတွင်သောက်သောဆေးကိုရပ်ပါ။
အာရုံဆွမ်းနှင့်နေ့ဆွမ်းတွင် အစာမစားမီသောက်ပါ။

(DPP4 inhibitors) – Sitagliptin, vitagliptin, linagliptin



ဥပုသ်မစောင့်မီ မိမိသောက်နေသောပမာဏအတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
ယခင် တစ်ကြိမ်သာသောက်နေပါကမနက်တွင် ဆက်သောက်နိုင်ပါသည်။

(SGLT2 inhibitors) – Canagliflozin, Dapagliflozin, Empagliflozin
 Pioglitazone – 15/30 mg



ဥပုသ်မစောင့်မီ မိမိသောက်နေသောပမာဏအတိုင်းဆက်သောက်ပါ။
 ယခင် တကြိမ်သာသောက်နေပါကမနက်တွင် ဆက်သောက်နိုင်ပါသည်။
 SGLT2 inhibitors သောက်သူများတွင် ရေကိုပိုမိုသောက်သုံးရန်လိုပါမည်။

အင်ဆူလင်



- မိမိထိုးနေသည့်ဆေးအမျိုးအစား.....???
- ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်အခြေခံလိုအပ်သည့်အင်ဆူလင် (တစ်ကြိမ်ထိုး)
 - (Insulatard, Glaritus, Insunova G, Insunova N, Wosulin N, Levimier)
- အစာအတွက်ထိုးသည့်အင်ဆူလင် -
 - (Actrapid, Insunova R, Wosulin R, Novorapid)
- ကြိုတင်ရောစပ်ထားသော အင်ဆူလင် (အစာနှင့် အခြေခံအင်ဆူလင်)- (၂ ကြိမ်ထိုး)
 - (Mixtard 30, Insunova 30/70, Wosulin 30/70, Novomix 30)

ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်အခြေခံလိုအပ်သည့်အင်ဆူလင် (တစ်ကြိမ်ထိုး)

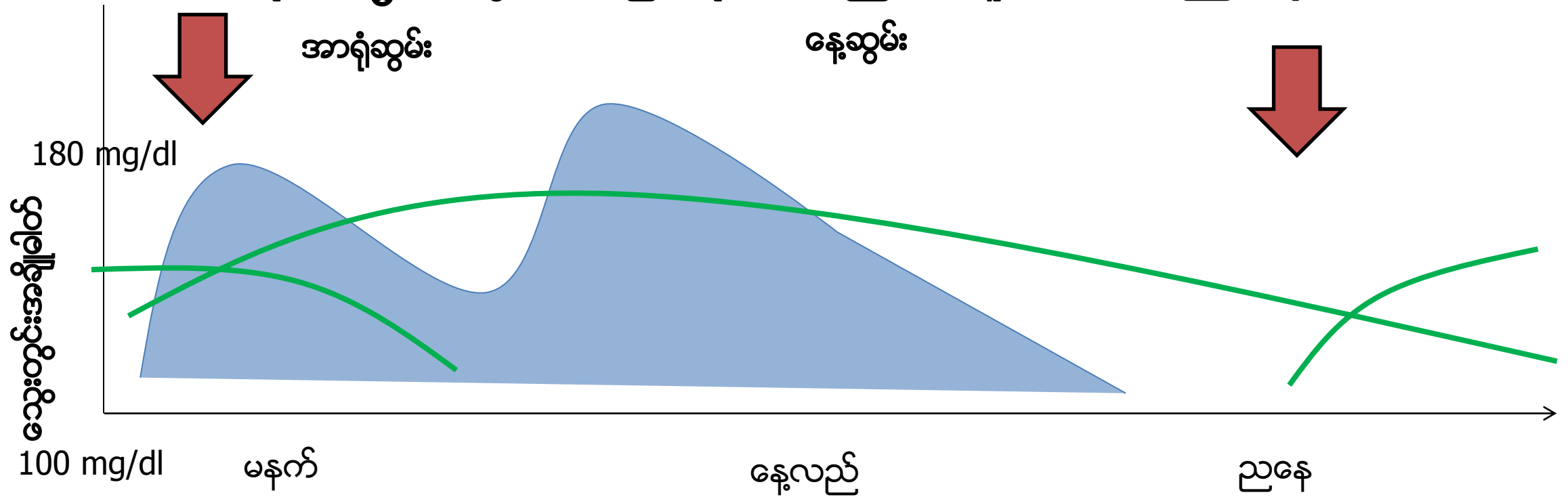
ဥပုသ် ရက်တို

- ညတွင် တစ်ကြိမ်ထိုးသည့်အင်ဆူလင်ကို ဆက်ထိုးပါ။

ဝါတွင်းနေ့စဉ်ဥပုသ်

- ညတွင် တစ်ကြိမ်ထိုးသည့်အင်ဆူလင်ကို မနက်သို့ ပြောင်းထိုးပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်အခြေခံလိုအပ်သည့်အင်ဆူလင် (တစ်ကြိမ်ထိုး)



ယခင် ထိုးလက်စ ပမာဏ၏ ၁၅-၃၀ % ကိုလျော့ထိုးပါ။
 (ဥပမာ - ၁၀ ယူနစ်ထိုးနေပါက ၇ ယူနစ်သာထိုးရန်)
 သောက်ဆေးများဆက်သောက်ရန်လိုပါမည်။

ဆေးညှိခြင်း

ညဘက်ဆေးထိုးလျှင်	မနက်တွင်အစာမစားမီ ဆီးချိုကိုစစ်ဆေးပါ။
မနက်တွင်ထိုးလျှင်	ညအိပ်ယာဝင်တွင် ဆီးချိုကိုစစ်ဆေးပါ။
ပုံမှန် → ၁၃၀ မီလီဂရမ်အောက် ရှိရမည်	
၈၀ မီလီဂရမ်အောက်	လက်ရှိထိုးသည့်ပမာဏအောက် ၂ ယူနစ်လျော့ထိုးပါ
၁၃၀ မီလီဂရမ်အထက်	လက်ရှိထိုးသည့်ပမာဏထက် ၂ ယူနစ်တိုးထိုးပါ။ (၃ရက်တစ်ခါ)
၈၀ မှ ၁၃၀ မီလီဂရမ် အတွင်း	ထိုးလက်စအတိုင်းဆက်ထိုးပါ။

ကြိုတင်ရောစပ်ထားသော (အစာနှင့် အခြေခံအင်ဆူလင်အရော) – ၂ ကြိမ်ထိုး

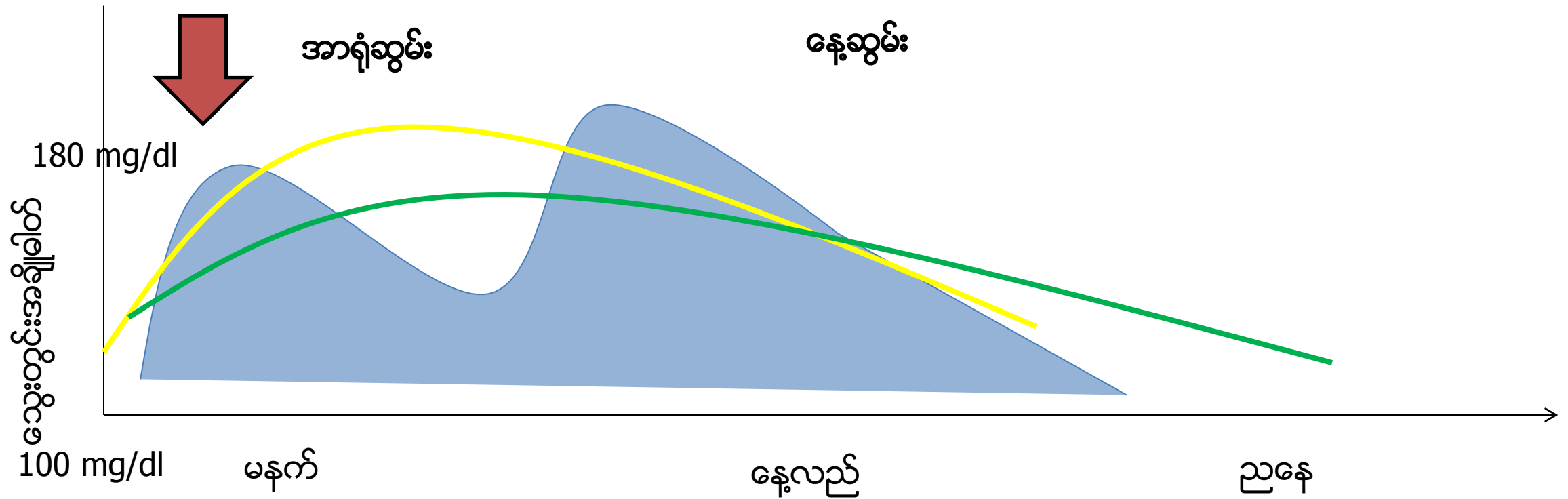
ဥပုသ် ရက်တို

- အရောအမျိုးအစားအင်ဆူလင်ကို ယခင် ပမာဏအတိုင်း မနက်တွင် ဆက်ထိုးပါ
- ညနေတွင် ထိုးရန်မလိုပါ။

ဝါတွင်းနေ့စဉ်ဥပုသ်

- Novomix 30 အင်ဆူလင် ၂ ကြိမ် ပြောင်းထိုးရန်

ကြိုတင်ရောစပ်ပြီးထားသော(အစာနှင့် အခြေခံအင်ဆူလင်အရော) –



ဥပုသ်မစောင့်မီ မနက်ထိုးနေသောအရော အမျိုးအစားအင်ဆူလင်ကိုယခင် ပမာဏအတိုင်း ဆက်ထိုးပါ ညနေတွင် ထိုးရန်မလိုပါ။

ဆေးညှိခြင်း

ဆီးချိုစစ်ဆေးရန်	နေ့လည်စာမစားမီနှင့် ညနေပိုင်းတွင် ဆီးချိုကိုစစ်ဆေးပါ
ပုံမှန် → ၁၄၀ မီလီဂရမ်အောက် ရှိရမည်	
၈၀ မီလီဂရမ်အောက်	လက်ရှိထိုးသည့်ပမာဏအောက် ၂ ယူနစ်လျော့ထိုးပါ
၁၄၀ မီလီဂရမ်အထက်	လက်ရှိထိုးသည့်ပမာဏထက် ၂ ယူနစ်တိုးထိုးပါ။ (၃ရက်တစ်ခါ)
၈၀ မှ ၁၄၀ မီလီဂရမ် အတွင်း	ထိုးလက်စအတိုင်းဆက်ထိုးပါ။

အင်ဆူလင် အရောတစ်နေ့တစ်ကြိမ်ထိုးသော်လည်းဆီးချိုမထိမ်းနိုင်ပါက....

နေ့လည်စာစားချိန်တွင် သောက်ဆေးသောက်ရန်လိုပါမည်။

Sitagliptin, vitagliptin, lingliptin, Metformin SR

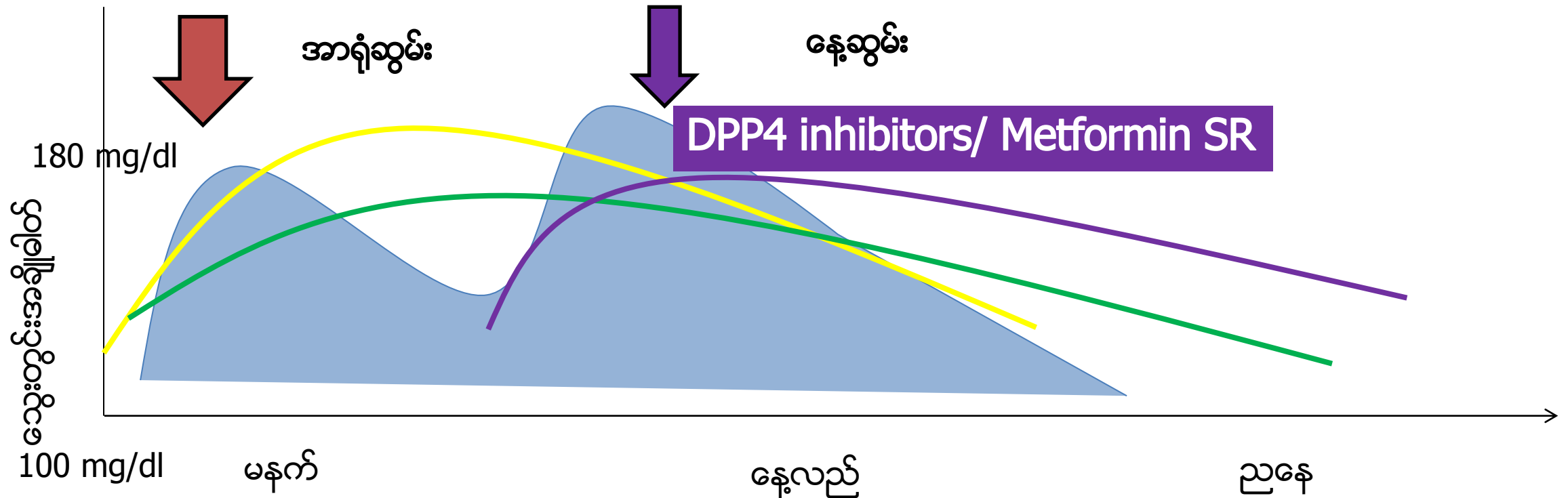
Novomix 30 - ၂ ကြိမ်ပြောင်းထိုးရန်

မနက်စာနှင့်နေ့လည်စာတွင် အစာနှင့်ထိုးသည့်အင်ဆူလင်

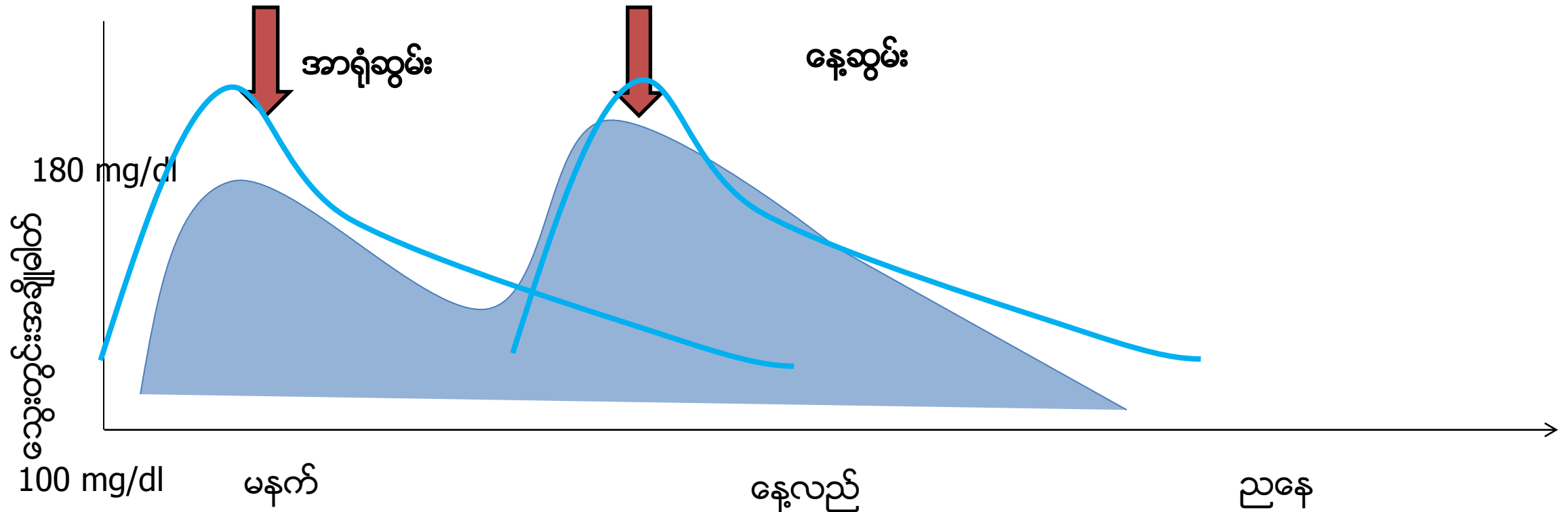
+

ညတွင် အခြေခံလိုအပ်သည့်အင်ဆူလင် တစ်ကြိမ်ထိုးရန်

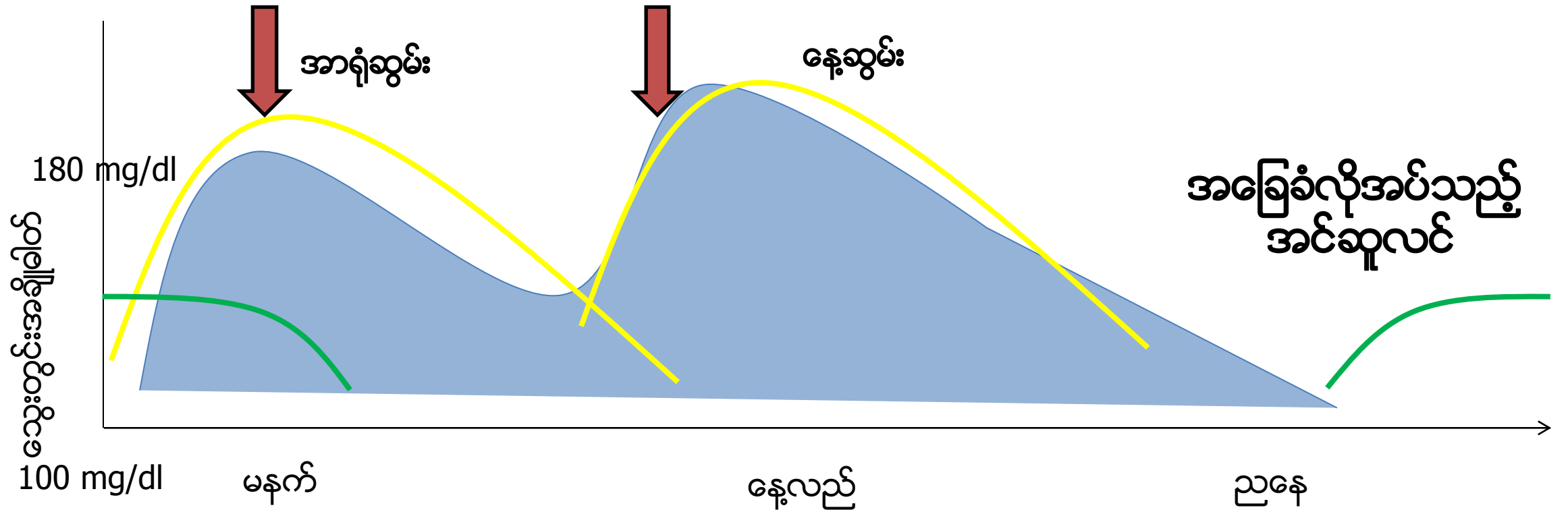
ကြိုတင်ရောစပ်ပြီးထားသော (အစာနှင့် အခြေခံအင်ဆူလင်အရော) နှင့် နေ့လည်စာစားချိန် သောက်ဆေး



- Analogue insulin (Novomix 30) - ၂ ကြိမ်ပြောင်းထိုးခြင်း
- အာရုံဆွမ်းနှင့် နေ့ဆွမ်းမစားမီတွင်ထိုးနိုင်ပါသည်။



အစာနှင့်ထိုးသည့်အင်ဆူလင်



ယခင်စော့ ၇ ဖုက်မိုးသုမ်းလညး ဥပသာလတြငေ့ဟငးထိုးဝိငါသည။

သွေးတွင်းအချို့ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများ

ရောဂါလက္ခဏာများ



ရွေးထွက်လွန်ခြင်း



အမြင်ဝေဝါးခြင်း



မူးဝေခြင်း



စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း



ဆာလောင်ခြင်း



ဝနာမငြိမ်ခြင်း



တတုန်တစ်ခြင်း



နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ရန်

- သွေးချိုဓါတ်ကိုချက်ချင်းဖောက်စစ်ပါ။
- သွေးချိုဓါတ် ၇၀ မီလီဂရမ်အောက် ရောက်ပါက အချိုရည် ၁၅၀ စီစီ/ဖန်ခွက်တဝက် သောက်နိုင်ပါသည်။
- သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃-၄ ဖွန်း/ ဂလူးကို့စ် ၁၀ ဂရမ် ၂ထုတ်ကို ရေဖန်ခွက်ခွက်ဖြင့် လည်း ဖျော်သောက်နိုင်ပါသည်။



အချို့ရည် ၁၅၀ စီစီ/ဖန်ခွက်တဝက်/သောက်နိုင်ပါသည်။
သကြားလက်ဖက်ရည်ဖွန်း ၃-၄ ဖွန်း/ ဂလူးကို့စ် ၁၀ ဂရမ် ၂ထုတ်



၁၅မိနစ်အကြာတွင်သွေးချို့မိတ်ကို ပြန်စစ်ဆေးပါ။

သွေးတွင်းအချို့မိတ် ၇၀ မီလီဂရမ်အောက်

သွေးတွင်းအချို့မိတ် ၇၀ မီလီဂရမ်အထက်

သွေးတွင်းအချို့မိတ် ၇၀ မီလီဂရမ်အောက်

ထမင်းစားချိန်ဖြစ်ပါက ထမင်းစားပါ။
ထမင်းစားချိန်မဟုတ်လျှင် ဘီစကစ်၊ ပေါင်မုန့်၊ သစ်သီး
တစ်ခုခုစားပါ။

နီးစပ်ရာဆေးရုံ ဆေးခန်းသို့ သွားရန်

နိဂုံး.....

- ဥပုသ်မစောင့်မီကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။
- မနက်တွင်ဆီးချိုတက်နေပါက ညအချိန်တွင် (အထူးသဖြင့် မနက် ၃ နာရီခန့်တွင် ဆီးချိုကျခြင်းရှိမရှိကိုစစ်ဆေးဖို့လိုပါသည်။)
- မိမိသောက်ဆေးနှင့်ထိုးဆေးများကို ပုံမှန်ဆေးညှိရန်.....
- ဥပုသ်စောင့်စဉ်ပိုမိုဂရုစိုက်ပြီး ဆီးချိုစစ်ဆေးရန်.....