



world diabetes day
14 November



ကမ္ဘာ့ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရေးနေ့အထိမ်းအမှတ်စကားပိုင်း



“ဆီးချိုသွေးချိုတုသရေးတွင် သူနာပြုများ၏အခန်းကဏ္ဍ”



ဒေါက်တာကိုကို
(ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး)



ဒေါက်တာထက်ထက်ခင်
(တွဲဖက်ပါမောက္ခ)



ဒေါက်တာနီနီလှိုင်
(ဆီးချိုနှင့်ဟော်မုန်းအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)



ဒေါ်ခိုင်ခိုင်အေး
(သူနာပြုဆရာမကြီး)

ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေးတွင်
ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

ဒေါက်တာနီနီလှိုင်
အထူးကုဆရာဝန်ကြီး
ဆီးချိုနှင့်ဟော်မုန်းရောဂါ အထူးကုဌာန
မြောက်ဥက္ကလာပ သင်ကြားရေးနှင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံကြီး

6 million
more nurses
needed



DIABETES: NURSES MAKE THE DIFFERENCE

Education and funding are vital to support healthcare professionals in the fight against diabetes.

Learn why at:

www.worlddiabetesday.org/nurses

[#NursesMakeTheDifference](https://twitter.com/NursesMakeTheDifference)





မေးခွန်း (၁)

- ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြု

(Diabetes Specialist Nurse) ဆိုတာ ဘာလဲ ?

နိုင်ငံတကာတွင် ဆီးချိုလူနာများကို
ပြုစုကုသရန်အတွက်
အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော

ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများ

Diabetes Specialist Nurse (DSN)

ရှိပါသည်။



ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများ

- ဆီးချိုလူနာများအား ပြုစုကုသရာတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်
- ပညာရှင်များစုပေါင်းကုသပေးသော MDT တွင် အရေးပါသော အဖွဲ့ဝင်တဦး
- လူနာနှင့် အခြား ဆေးပညာရှင်များကို အဓိက ဆက်သွယ် ပေါင်းကူးပေးသူ





မေးခွန်း (၂)

- ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများသည် ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေးတွင် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသလဲ?

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ ရှိသူများကို

- အိမ်တွင်လိုက်လံ ကြည့်ရှုကုသပညာပေးခြင်း
- ပြင်ပလူနာဆေးခန်းတွင် ကြည့်ရှုကုသပညာပေးခြင်း
- ဆေးရုံတက်နေစဉ် ကြည့်ရှုကုသပညာပေးခြင်း



- လူနာနှင့် မိသားစု၏ တဦးချင်းအလိုက် ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ပါတ်ဝန်းကျင်နှင့် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု အပေါ်မူတည်ကာ သင့်တော်သော အကြံပေးကုသမှုများ ပြုလုပ်ပေးသူ။
- လူနာကို ဦးဆောင် ဆွေးနွေး ပညာပေး ညှိနှိုင်းပြီး ရောဂါ ထိန်းသိမ်းကုသရေးတွင် စိတ်ပါလာအောင် မိမိကိုယ်တိုင် မိမိကျန်းမာရေးကို တာဝန်ယူ စောင့်ရှောက်တတ်လာအောင် စိတ်ခွန်အားပေး စောင့်ရှောက်သူများ။

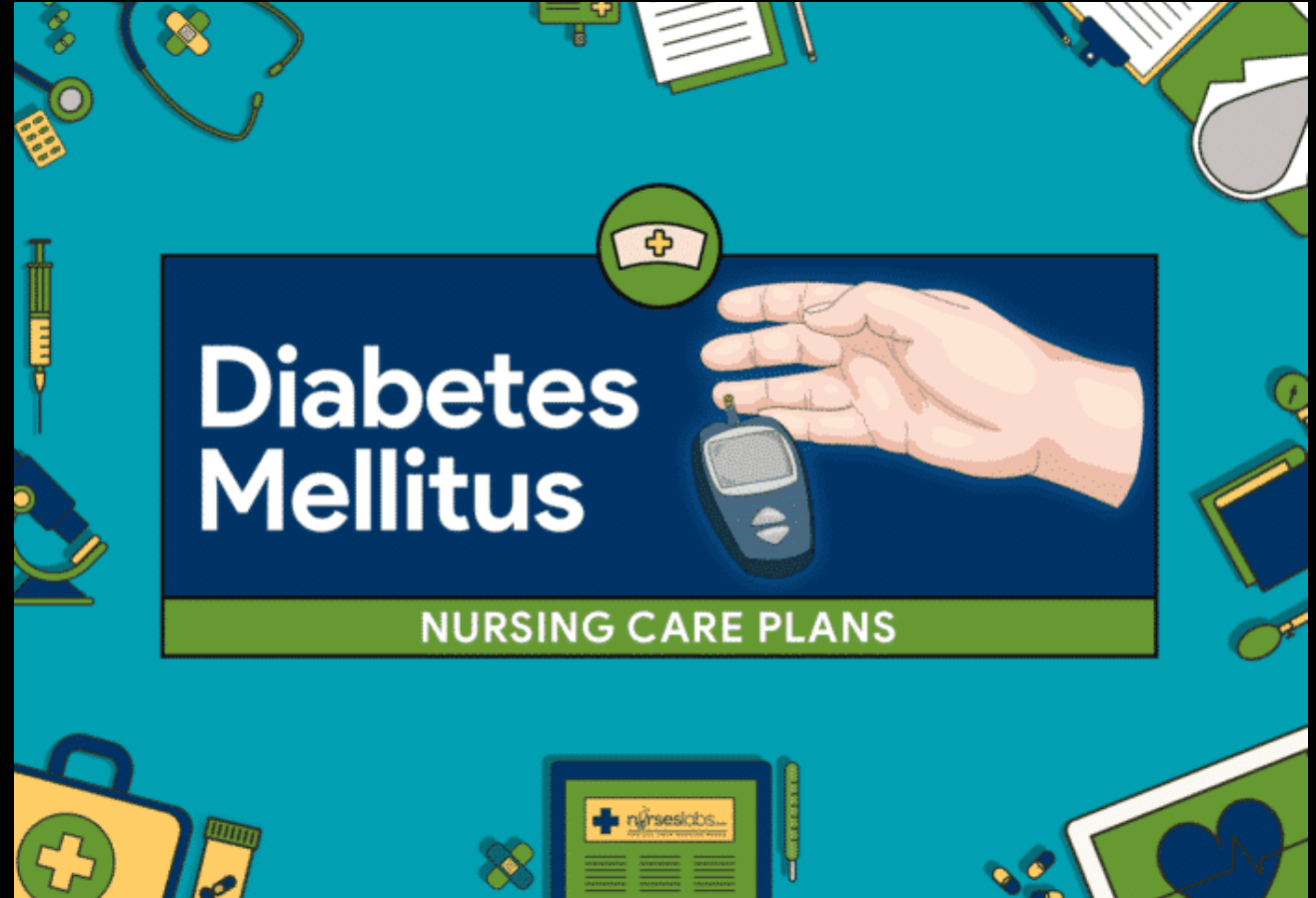


ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ရေးအတွက်

- ဆီးချိုလူနာများ မိသားစုများ ကလေးသူငယ် ဆယ်ကျော်သက်များ နှင့် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုပါ
- အစားအသောက် အနေအထိုင်နှင့်ပါတ်သက်၍
 - ✓ ပညာပေးခြင်း
 - ✓ သိလိုသည်များ ဖြေကြားပေးခြင်း
 - ✓ အယူအဆမှားများကို ထောက်ပြ တည့်မတ်ပေးခြင်း



- ဆီးချိုရောဂါ စောစီးစွာ ရှာဖွေသိရှိနိုင်ရန် ရောဂါ ရှာဖွေပေးခြင်း နှင့် ကုသခြင်း။
- ဆေးချိန်ညှိခြင်း တောက်လျှောက် စောင့်ကြည့် ကုသမှုပေးခြင်းဖြင့် လူနာများ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပြီး ဆေးရုံတက်ရခြင်းများ လျော့ကျအောင် ကူညီပေးခြင်း။



- ဆေးရုံ သို့
တက်ရောက်ရပါကလည်း
အမြန်ဆုံး ထိရောက်သော
ကုသမှု အစီအစဉ် ရရှိရန်
ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။





- ပြင်ပလူနာများ ကြည့်ရှုကုသပေးခြင်းဖြင့် လူနာများကို စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ရှောက် ကုသပေးခြင်း။
- အထူးကုဆရာဝန်များ ပြင်ပလူနာကြည့်ရှုရာတွင်လည်း ကူညီကာ ပညာပေးခြင်း အင်ဆူလင် စတင်ရန် လိုအပ်သော လူနာများတွင် ကူညီပေးခြင်း။
- လူနာများအိမ်သို့သွားရောက်ခြင်း ဖုန်းဆက်ခြင်းတို့ ဖြင့် ဆီးချို ကောင်းအောင် ထိန်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း။



မေးခွန်း (၃)

- ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများသည် ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေးတွင် မည်သည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ပါသလဲ?

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသူများတွင် အောက်ပါ အခြေအနေများရှိပါက ဆီးချိုအထူးပြုသူနာပြုများမှ ကြည့်ရှုကုသ ပညာပေးမှုများ လိုအပ်ပါသည်။



- အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုဟု စသိလျှင် သိခြင်း ။

- အမျိုးအစား (၁) ဆီးချို လူနာများ

- ✓ အင်ဆူလင်ပန်စက် အသုံးပြုပုံ

- ✓ ဆီးချို၂၄နာရီစောင့်ကြည့်စက် (CGM) အသုံးပြုပုံ နှင့်

- ✓ ကစီဓါတ်တွက်ချက်စားသောက် တတ်ရန် သင်ကြားပေးခြင်း။



•ကလေးသူငယ်များ
ဆယ်ကျော်သက်များတွင်
ဆီးချိုဖြစ်ပါက
စောင့်ရှောက်ကုသပေးခြင်း။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို
လူနာများအား
ကြည့်ရှုကုသပေးခြင်း။

ဆီးချိုလူနာများ ကိုယ်ဝန်
မယူခင်
စောင့်ရှောက်ကုသပေးခြင်း။



ဆီးချိုရောဂါနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို ဖြစ်လာနိုင်ခြေများသူများနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါ ရှိသူလူနာများအား ကြည့်ရှုကုသပေးခြင်း။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကိုစနစ်တကျမကုသပါကကြီးမားသည့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဖြစ်လာပါမည်။

ကျောက်ကပ်ပျက်စီးခြင်း



လေဖြတ်ခြင်း



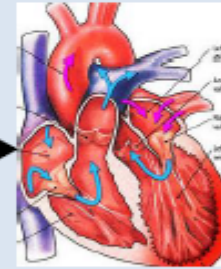
မျက်စိအမြင်လွှာ ပျက်စီးပြီး မျက်စိကွယ်ခြင်း



Diabetes



နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းခြင်း ပိတ်ခြင်း



ခြေထောက်များ ထုံကျင်ခြင်း ထိတွေ့မှု မသိခြင်း



ခြေထောက်သို့ သွားသောသွေးကြောများ ပိတ်ခြင်း



လတ်တလော ဆိုးကျိုးများ ရှိသလှာများအား ကြည့်ရှုကုသပေးခြင်း။

ဆိုးချို့ အတက်လွန်ပြီး သွေးတွင်း အက်စစ်ဓါတ်များခြင်း။
သတိလစ်ခြင်း။

သွေးချို့ဓါတ် အကျလွန်ခြင်း။

ဆေးရုံတက်နေချိန်အတွင်း ကြည့်ရှု ကုသပညာပေးခြင်း။



- လူနာများ မိမိကိုယ်တိုင်ပါဝင်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ကိုယ်တိုင်လုပ်နိုင်ရန် ပညာပေးခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက် ဂရုစိုက်လာအောင် စိတ်ဓါတ်ခွန်အား မြှင့်တင်ပေးခြင်း။



ဘိုးဘွားရိပ်သာများ
စိတ်ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်
ပေးသောနေရာများနှင့်
အခြားဂေဟာများတွင်
ဆီးချိုနှင့် ပါတ်သက်သော
ပြုစုကုသ ပညာပေးမှုများ
ပြုလုပ်ပေးခြင်း။





အခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများကိုလည်း ဆီးချိုရောဂါ နှင့် ပါတ်သက်သော လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်း။

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို
လူနာများတွင်
အင်ဆူလင်ထိုးဆေး
စတင်ထိုးရန် လိုအပ်ပါက
ကူညီသင်ပြပေးခြင်း။





မေးခွန်း (၄)

- ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံများတွင် ဆီးချို အထူးပြုသနာပြုများ
မွေးထုတ်သင့်ပါသလား?

ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု များပြားနေချိန်တွင်

- ✓ ဆီးချိုကာကွယ်ခြင်း
- ✓ ကုသခြင်း နှင့်
- ✓ ရေရှည် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်း တို့အတွက်



- ဆီးချို အထူးပြု သူနာပြုများ မွေးထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ရေရှည်တွင် အလွန်တွက်ခြေကိုက်သော ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဖြစ်သည်။

ဆီးချိုအထူးပြု သူနာပြုများ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့်

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းကုသခြင်းဖြင့် တိုင်းပြည် နှင့် တဦးချင်းစီ၏ စီးပွားရေး အပေါ် ထိခိုက်မှုနည်းအောင် ကြိုးစားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။



ဆီးချို ဖြစ်မလာအောင် ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်မလဲ။



- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပုံမှန် လုပ်ပါ (ဥပမာ - နေ့စဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း)

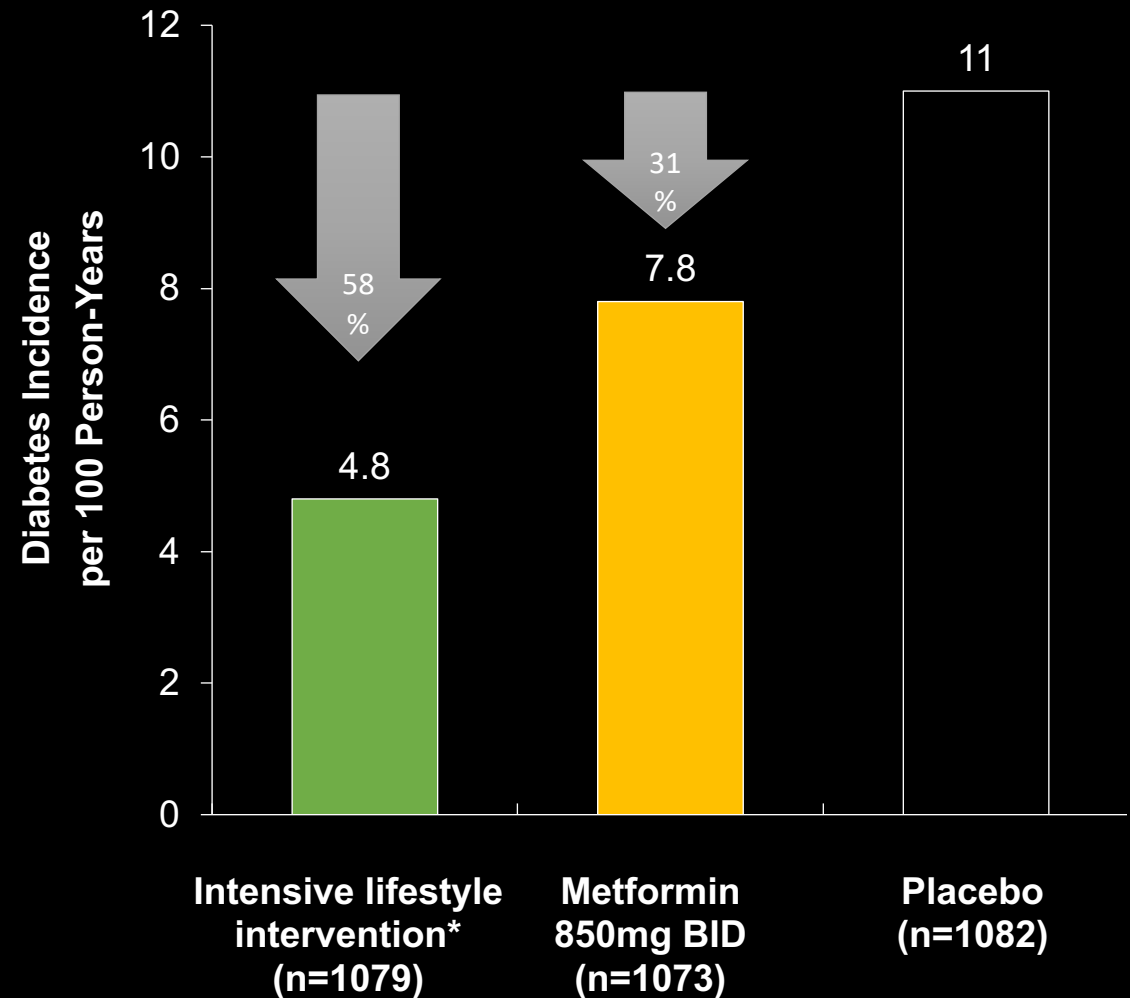
- ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချပါ။



ဆီးချိုကာကွယ်ခြင်း အစီအစဉ် သုသေသန ပြုချက်အရ

Diabetes Prevention Program (N=3234)

- တစ်နေ့ နာရီဝက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပြုလုပ်ပြီး
- လက်ရှိ ကိုယ်အလေးချိန်၏ ၅% မှ ၁၀% ထိ လျှော့ချခြင်းဖြင့်
- ဆီးချို ဖြစ်နိုင်ချေကို ၅၈% ထိ လျှော့ချပေးနိုင်သည်။



ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လိုချမလဲ



- ကစီဓါတ် နှင့် အဆီဓါတ် လျော့ပါ။
- လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။
- မနက်အစောစာ နေ့စဉ်စားပါ။
- မှတ်တမ်း မှတ်ထားရန်
 - စားသောက်သမျှ
 - နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှု
 - ကိုယ်အလေးချိန်

မှတ်တမ်း ထားခြင်းဖြင့်
လိုချင်သော ပန်းတိုင်
ရောက်အောင်
သွားနိုင်သည်။

စားသောက်သမျှ ချရေးထားပါ။

ဘယ်လို လှုပ်ရှားမှု ဘယ်လောက်ကြာကြာ
လုပ်သလဲ ချရေးပါ။

တပါတ်တခါ ပေါင်ချိန်ပြီးလည်း
မှတ်ထားပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ဘယ်လို ပိုလုပ်ကြမလဲ

- လှေကားမှသာ တတ်နိုင်သမျှ တက်ပါ
- ကားရပ်လျှင် ဝေးဝေးရပ်ပါ
- အစာ စားပြီးတိုင်း ၅ မိနစ် မှ ဆယ်မိနစ်ခန့် အထိ လမ်းလျှောက်ပါ
- ကလေးများနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားပါ
- မိမိအိမ်၌ အတွင်း သစ်ပင်ပန်းပင်များ ပြုပြင်ပျိုးထောင်ပါ
- လေ့ကျင့်ခန်း Class များ ရှိပါက တက်ပါ
- ကခုန်ခြင်း ပြုလုပ်ပါ

FACT : *Diabetes*

Food plays a
KEY ROLE in
DIABETES
Prevention

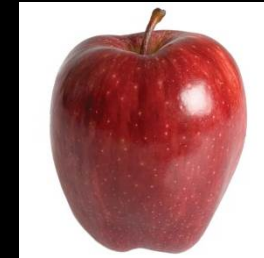
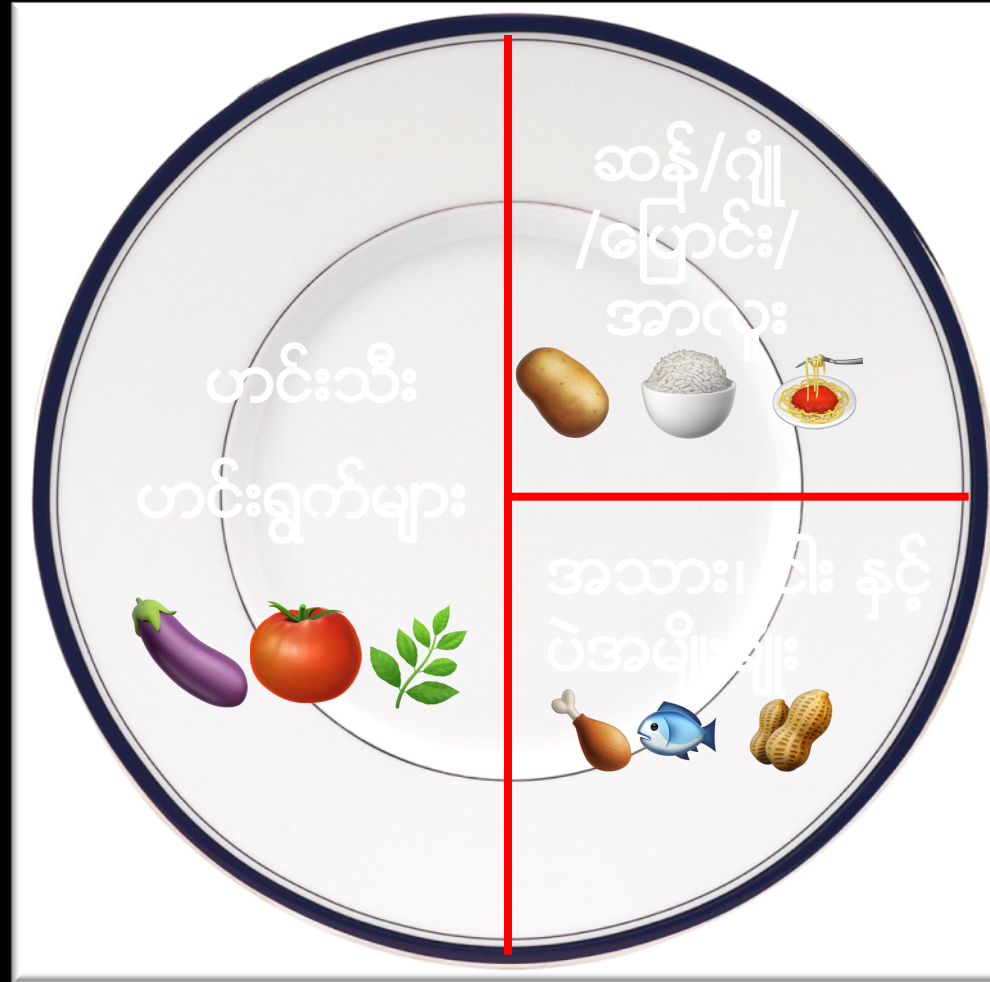


caloric restriction, increased fiber intake, and (in some cases) carbohydrate intake limitations is advised

ကျန်းမာရေးနှင့်
ညီညွတ်သော
အစားအသောက်
လမ်းညွှန်

- နည်းနည်း စားပါ
- အဆီလျော့စားပါ
- အရေခွံ အဆီတုံး ရှောင်ပါ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် သစ်သီးဝလံ နေ့စဉ် များများစားပါ
- အပြင်ထွက်စားခြင်း တတ်နိုင်သမျှရှောင်ပါ။
- စားဖြစ်လျှင်လည်း ခွဲဝေစားပါ။

ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် နမူနာ ပန်းကန်



အချုပ်အားဖြင့်

ဆီးချို ဖြစ်ခြင်း နှောင်နှေးစေရန် (သို့) လုံးဝ မဖြစ်စေရန် အောက်ပါ အချက်များ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

□ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချမယ်

□ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား တက်တက်ကြွကြွ နေမယ်

□ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်စားမယ်





*Thank
You!*

