

ဆီးချိုဆင့်ပွား နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်းအား ကာကွယ်ခြင်း

ဒေါက်တာ ချိုမာ

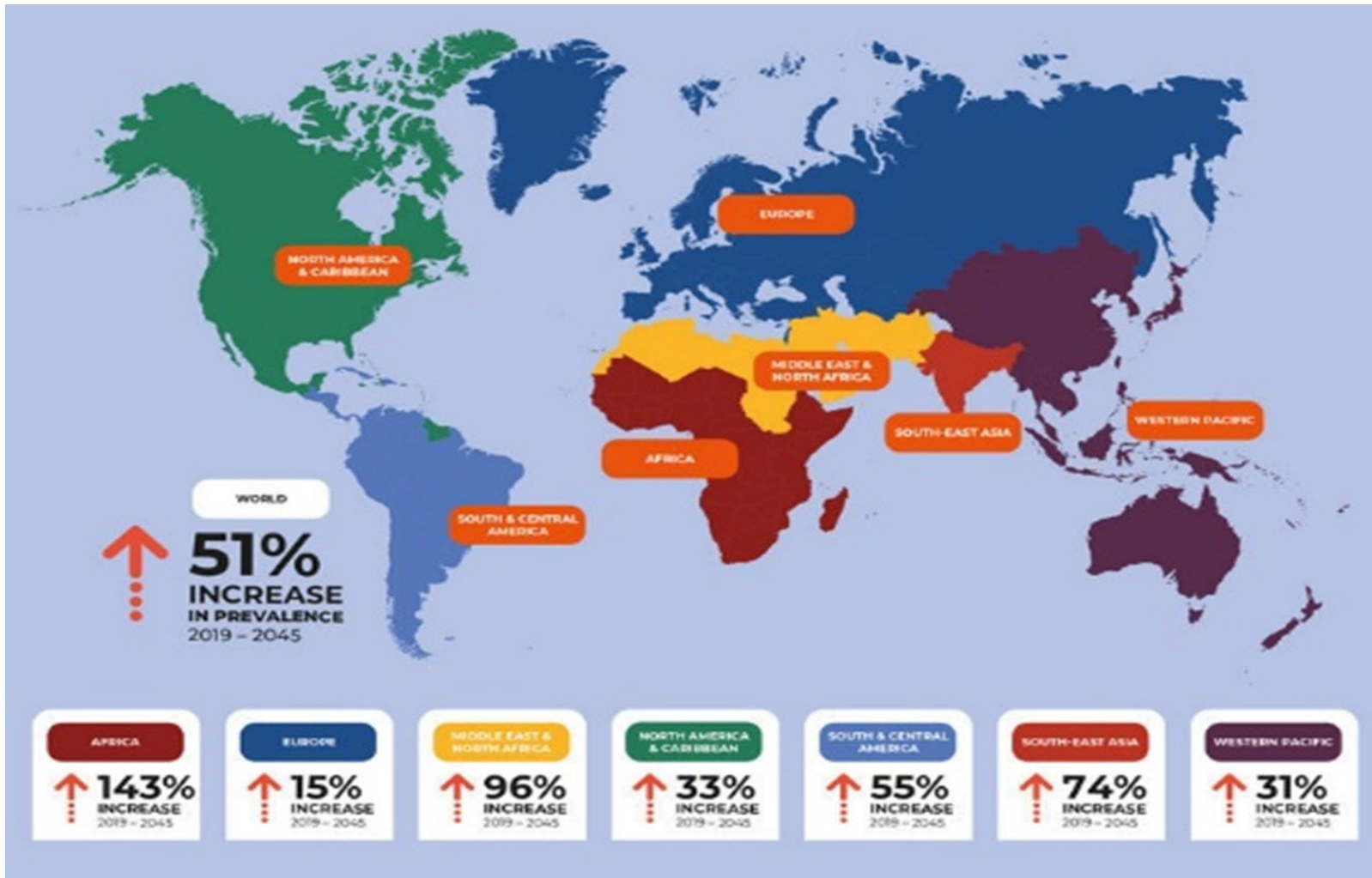
M.B.,B.S (YGN)

M. Med. Sc (Internal Medicine)

MRCP (UK), FRCP (Edinburgh)

Dr. Med. Sc (Endocrinology)

ဆီးချိုသွေးချို ဖြစ်ပွားနှုန်း



463

millions adults
(9.3%) are living
with diabetes
worldwide
2019

will be

700

millions (10.9%)
with diabetes by
2045

Myanmar 2014 STEP Survey

- ပါဝင်သူဦးရေ ၈၇၅၇
- အသက် ၂၅ - ၆၄နှစ်
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူ - ၁၀.၅ %

ကျား - ၉.၁ %၊ မ - ၁၁.၈ %

မြို့ပြ - ၁၃.၉ %၊ ကျေးလက် - ၇.၃ %

ဆီးချို

၁၀.၅ %

အကြိမ်ဆီးချို

၁၉.၇ %

အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်စဉ်

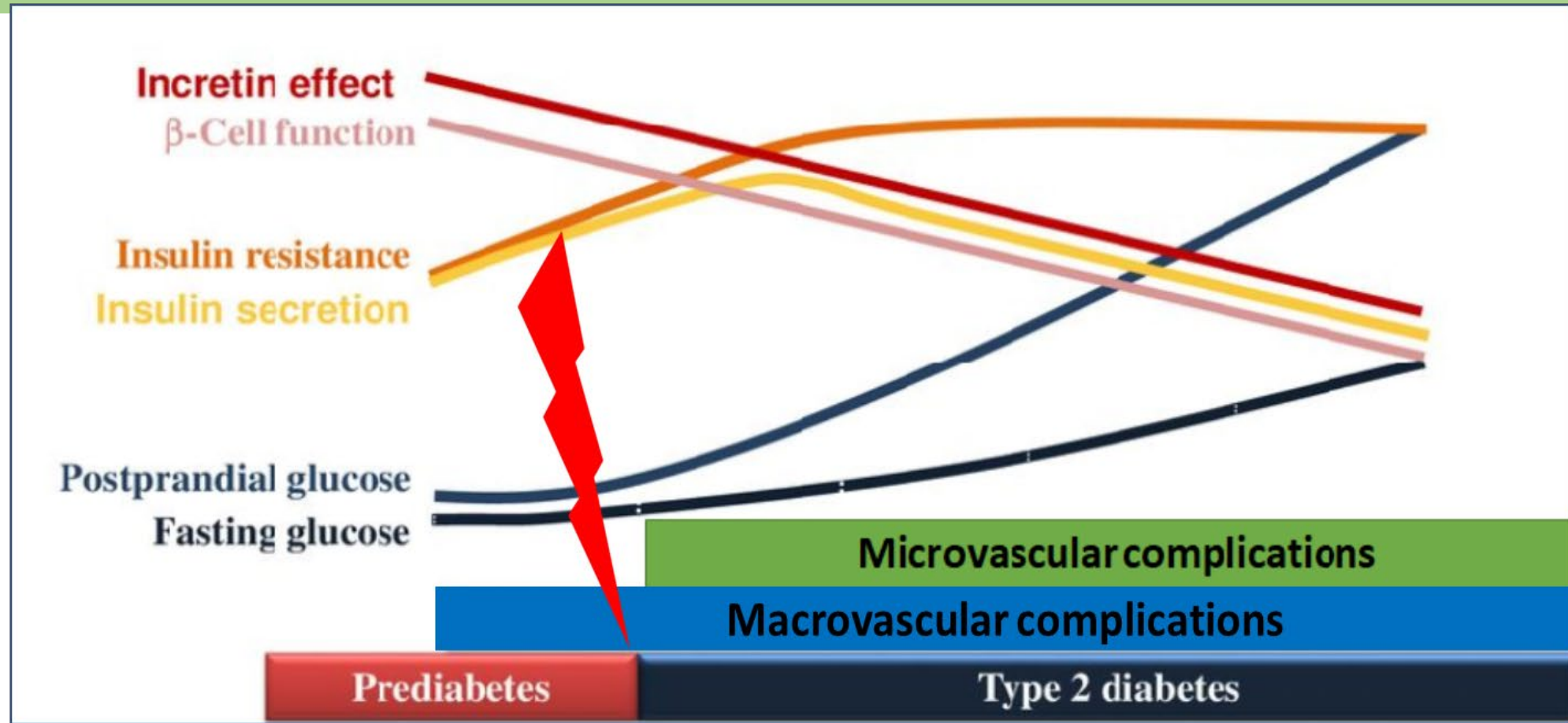
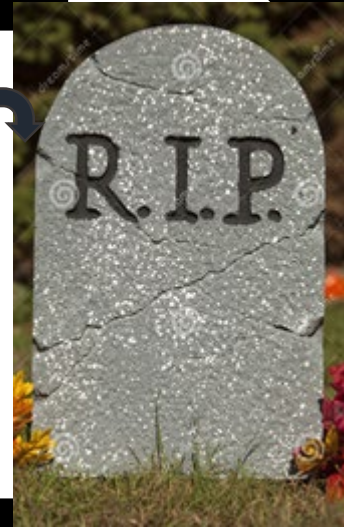
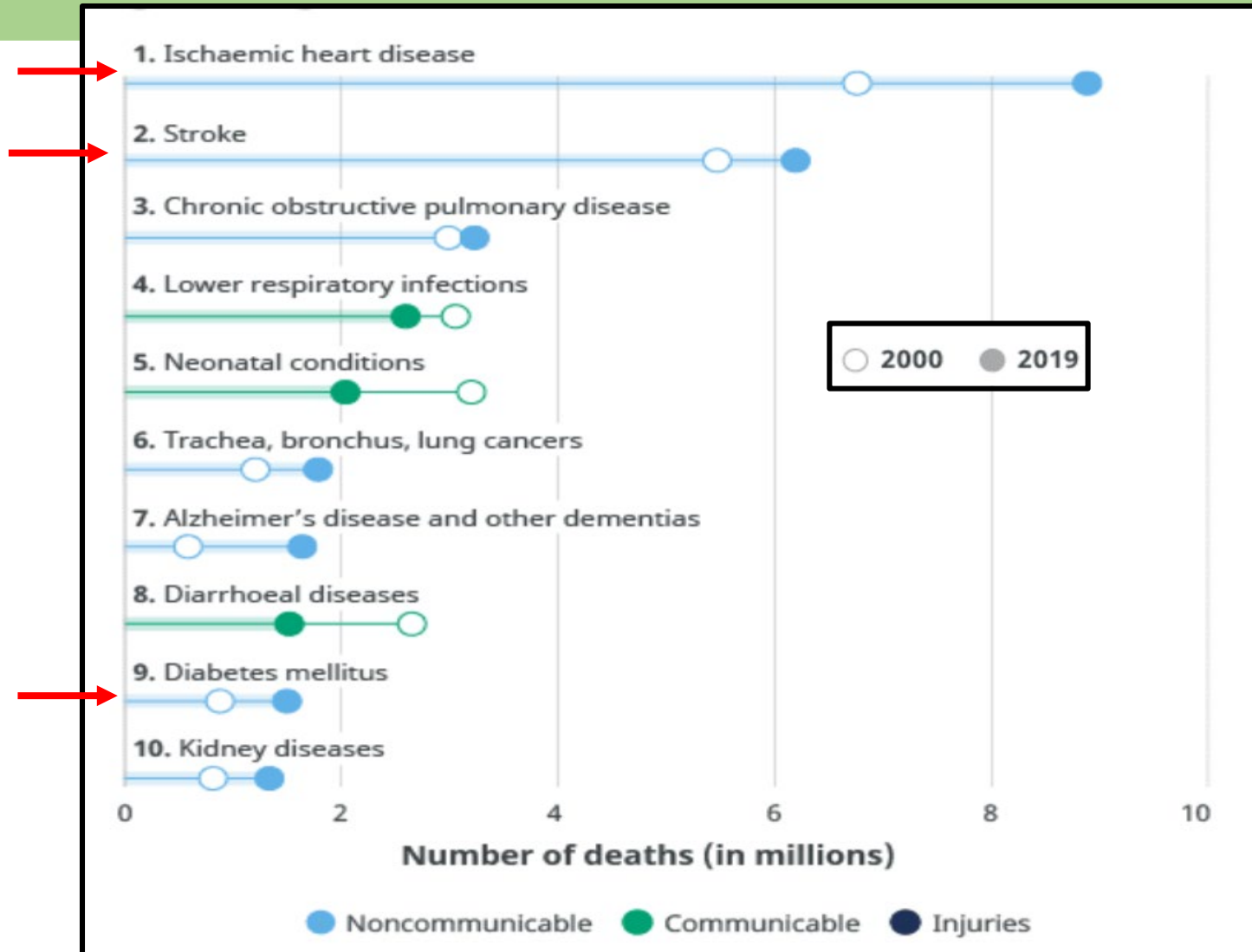


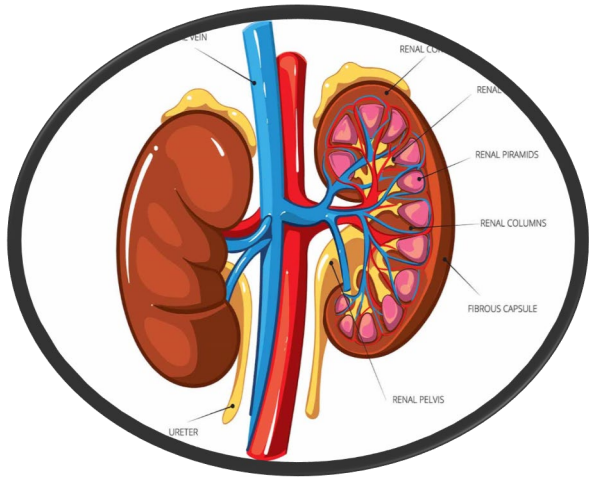
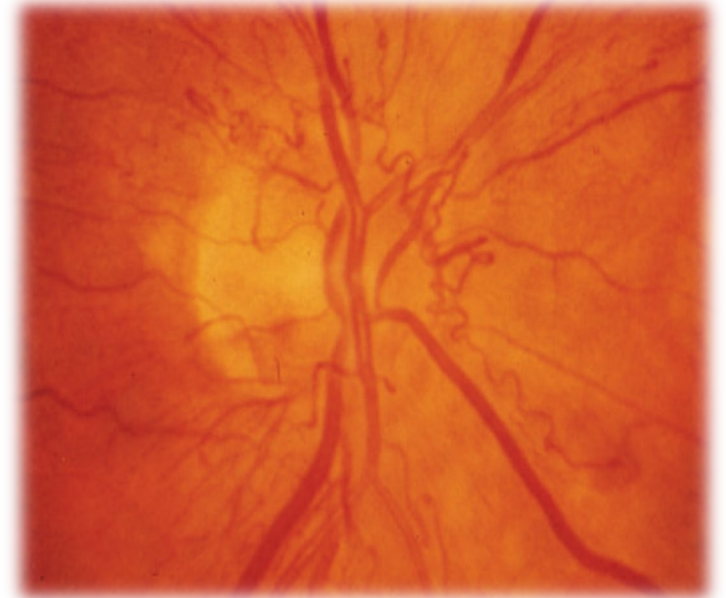
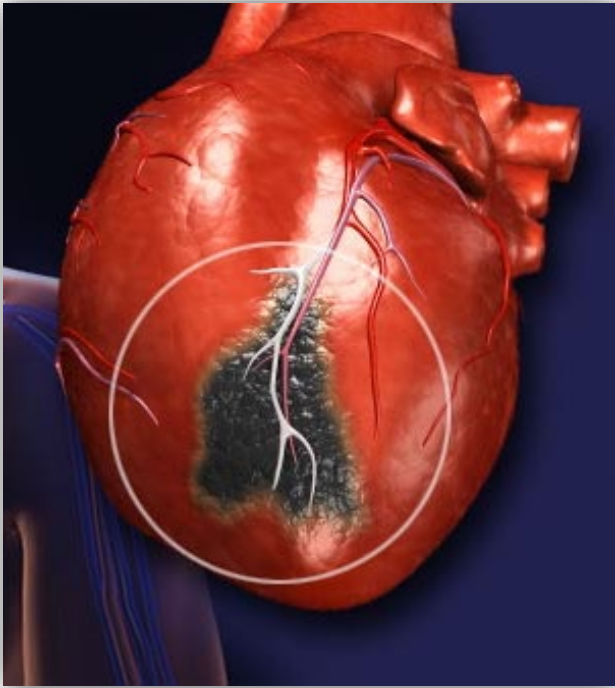
Figure courtesy of CADRE.
Adapted from Holman RR. *Diabetes Res Clin Pract.* 1998;40(suppl):S21-S25;
Ramlo-Halsted BA, Edelman SV. *Prim Care.* 1999;26:771-789; Nathan DM. *N Engl J Med.* 2002;347:1342-1349;
UKPDS Group. *Diabetes.* 1995;44:1249-1258

အကြံ
ဆီးချို → ဆီးချို → နောက်ဆက်တွဲ →



သေဆုံးမှု အကြောင်းရင်းများ (WHO)

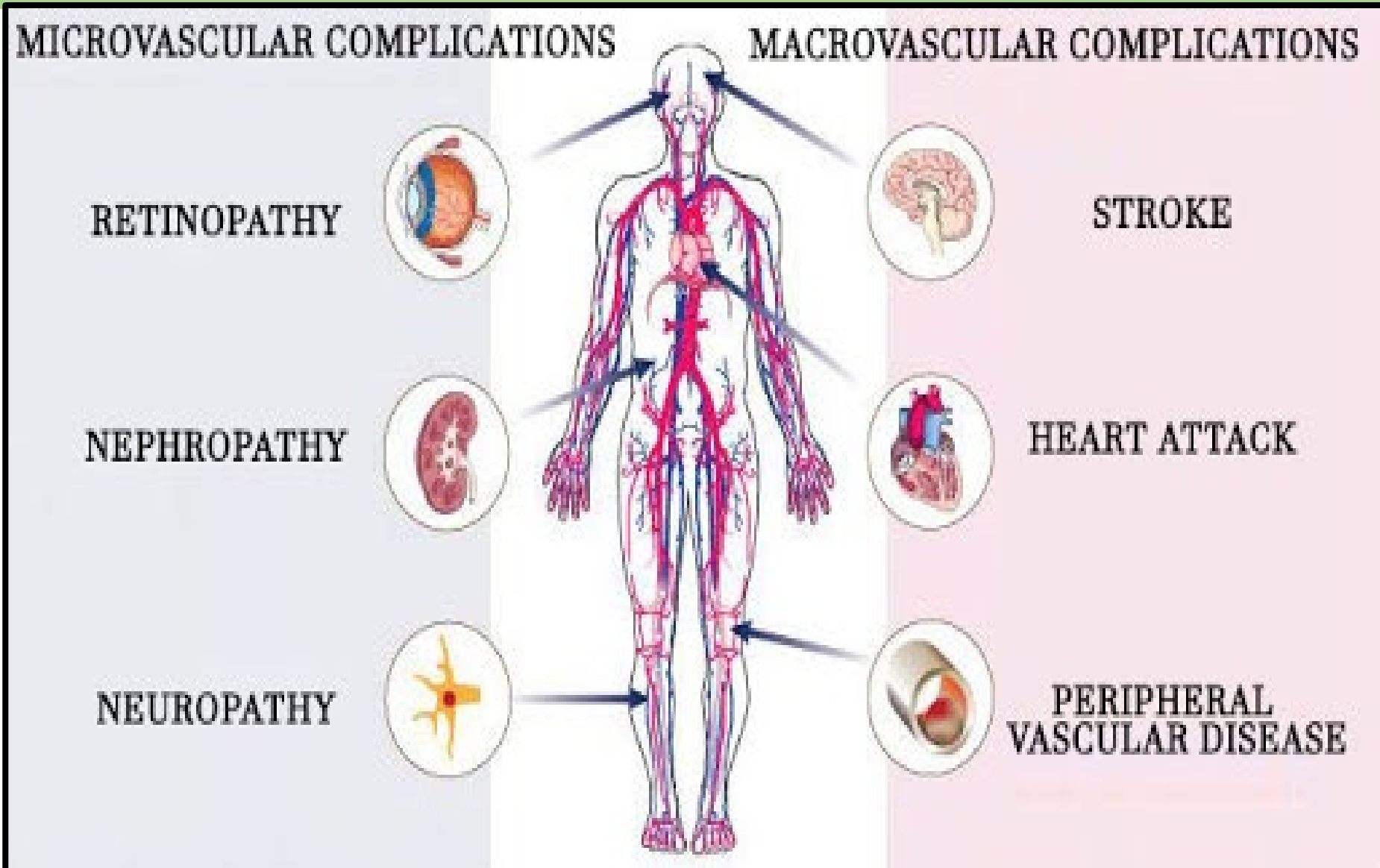


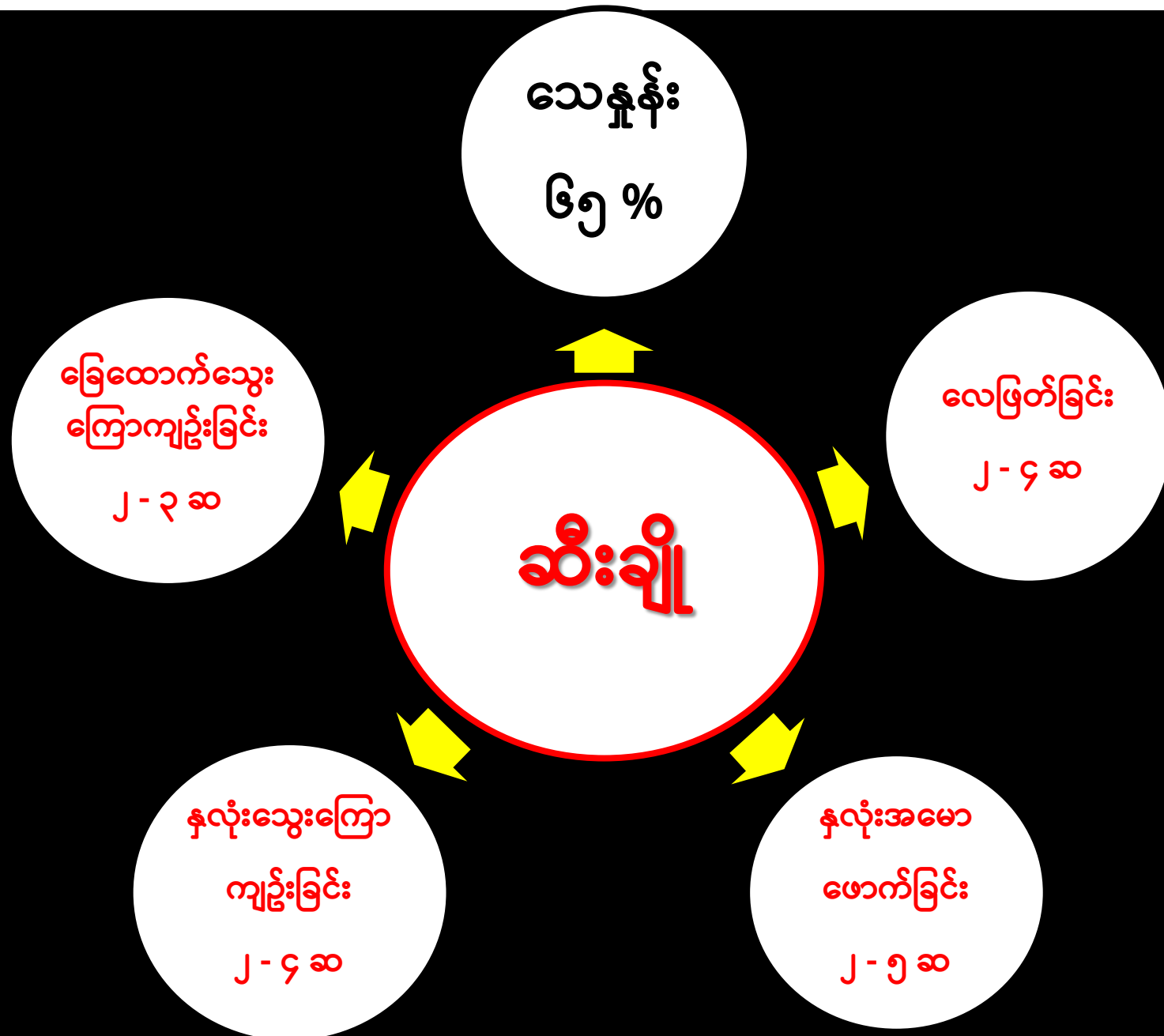


ဆီးချိုရှိသည်ဟု စသိသည်နှင့် လူနာ **၂၅ %** တွင်
နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားပြဿနာများ ရှိနေပါသည်



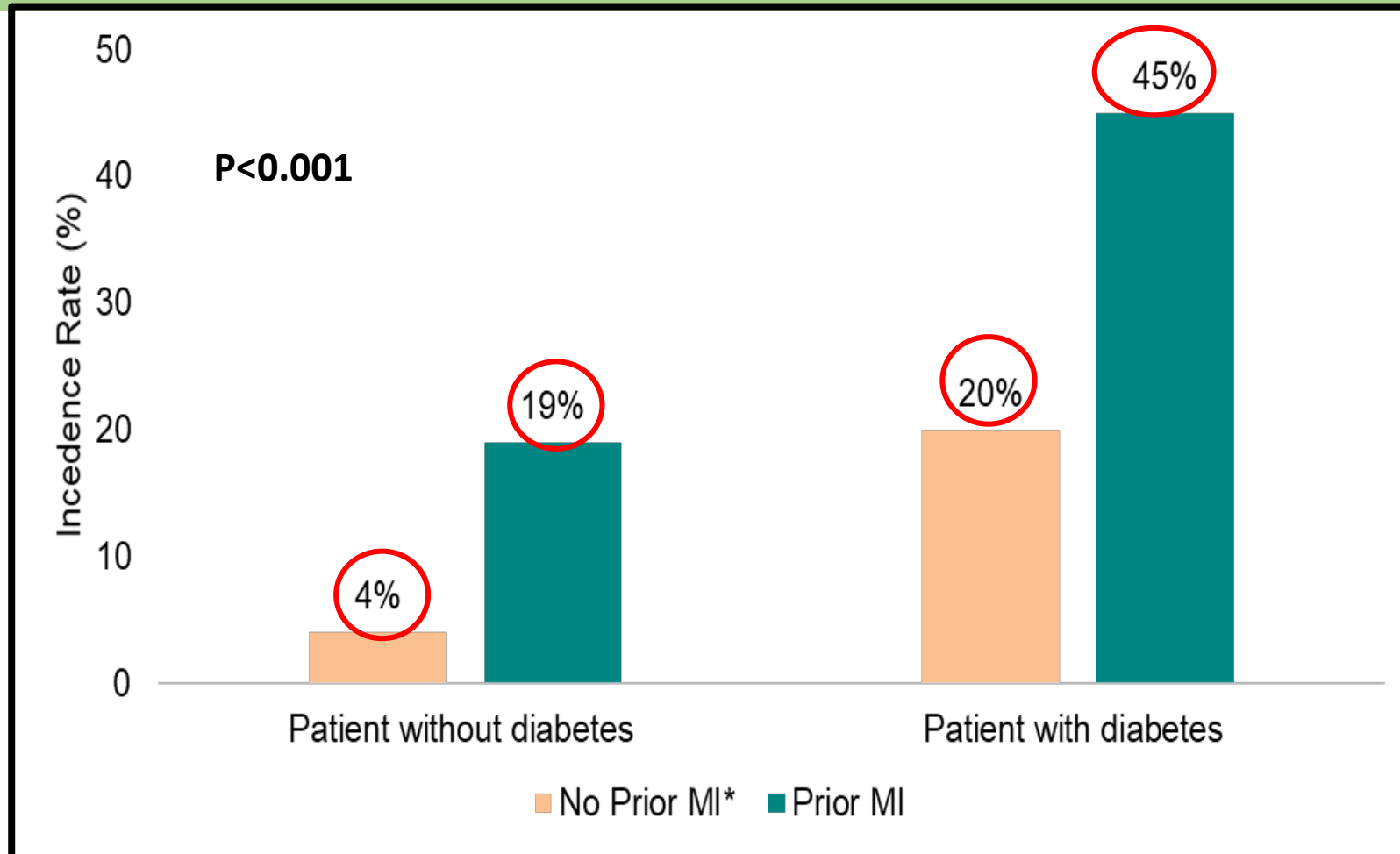
ဆီးချိုသွေးချို နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ





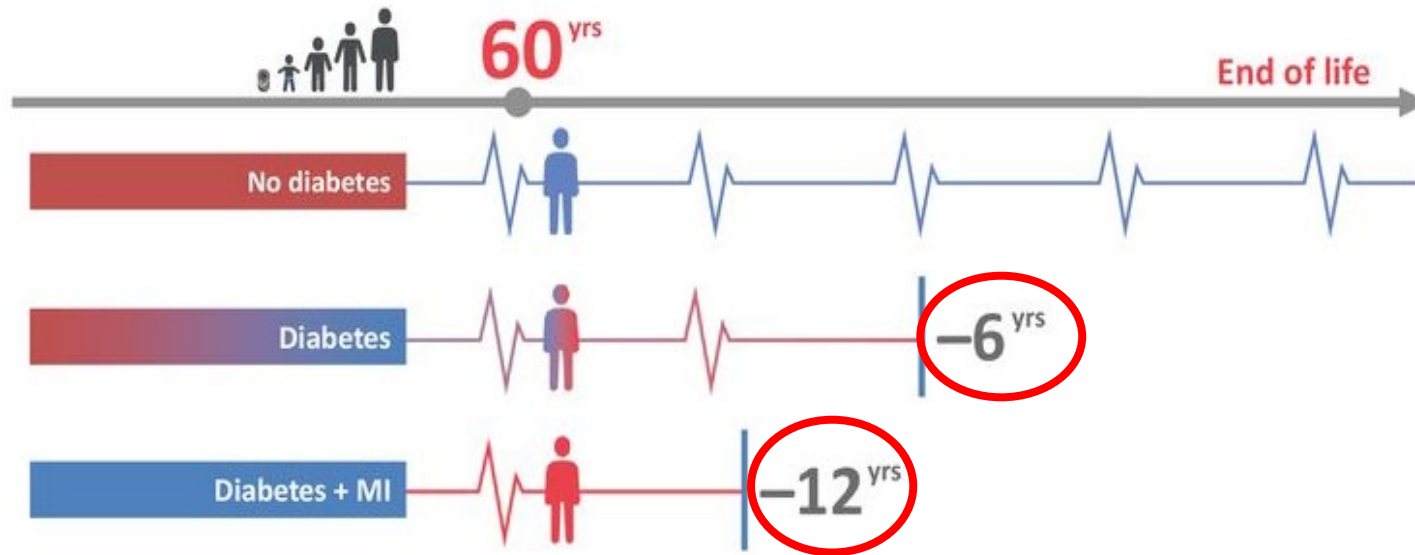
ဆီးချိုသွေးချို နှင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း

7-Year Incidence of Fatal and Nonfatal MI (EAST WEST STUDY)

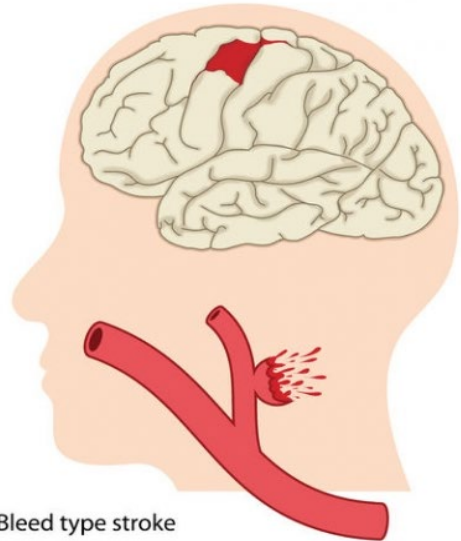


Haffner SM, et al. *N Eng J Med.* 1998;339:229-234.
Slide courtesy of Dr. V. Balachandran, Kollam

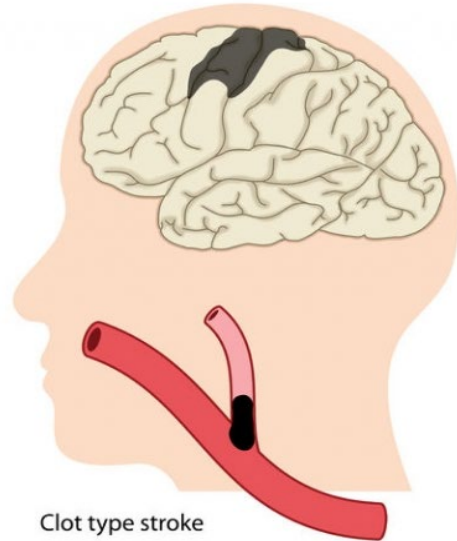
ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သက်တမ်း



The Emerging Risk Factors Collaboration. *JAMA* 2015;314:52



Bleed type stroke



Clot type stroke

— The Risk for —

STROKE

is **2** to **4** times **HIGHER**

among people with
diabetes.



DANISH STUDY OF STROKE SURVIVAL RATES



RISK OF DEATH

၂၈ %

လေဖြတ်ပြီး ၂၈ ရက်
အကြာ

၄၁ %

လေဖြတ်ပြီး ၁နှစ်
အတွင်း

၆၀ %

လေဖြတ်ပြီး ၅ နှစ်
အတွင်း



လေဖြတ်ခြင်း၏ အကျိုးဆက်

10-year risk of heart disease or stroke (ACC/AHA)(2013)



1.3%

10-year risk of heart disease or stroke



2.9%

10-year risk of heart disease or stroke

Age (years)

49

Gender

☐ Male

☒ Female

Race

☐ African American

☒ Other

Total cholesterol (mg/dL)

146

HDL cholesterol (mg/dL)

35

Systolic blood pressure (mmHg)

128

Diastolic blood pressure (mmHg)

70

Treated for high blood pressure

☒ No

☐ Yes

Diabetes

☒ No

☐ Yes

Smoker

☒ No

☐ Yes

Calculate

DM +, HT -

DM +, HT +

DM +, HT +,
smoking +



2.5%

10-year risk of heart disease or stroke

3.4%

10-year risk of heart disease or stroke

3.9%

10-year risk of heart disease or stroke



5.5%

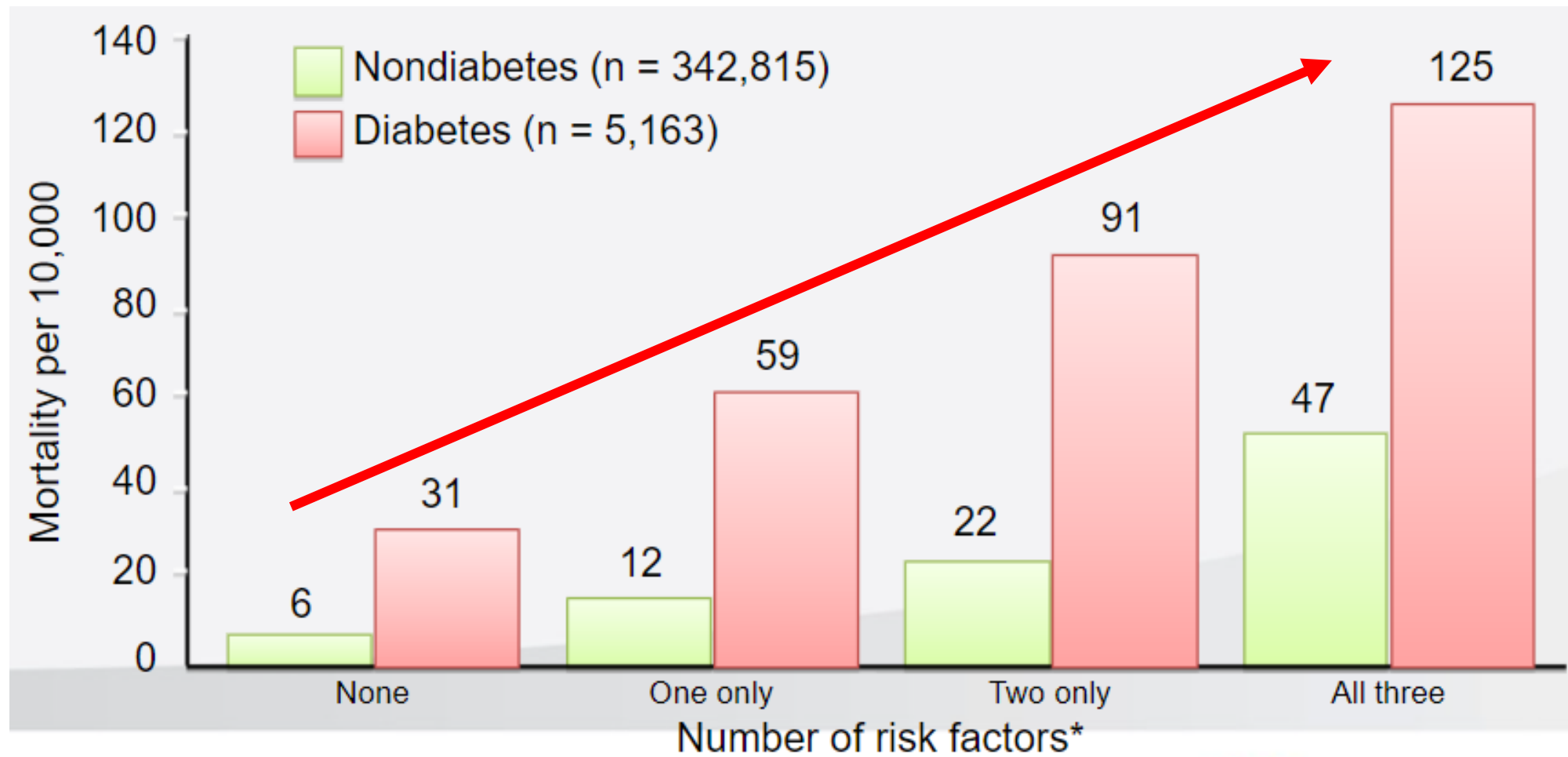
10-year risk of heart disease or stroke

6.5%

10-year risk of heart disease or stroke

14.5%

10-year risk of heart disease or stroke

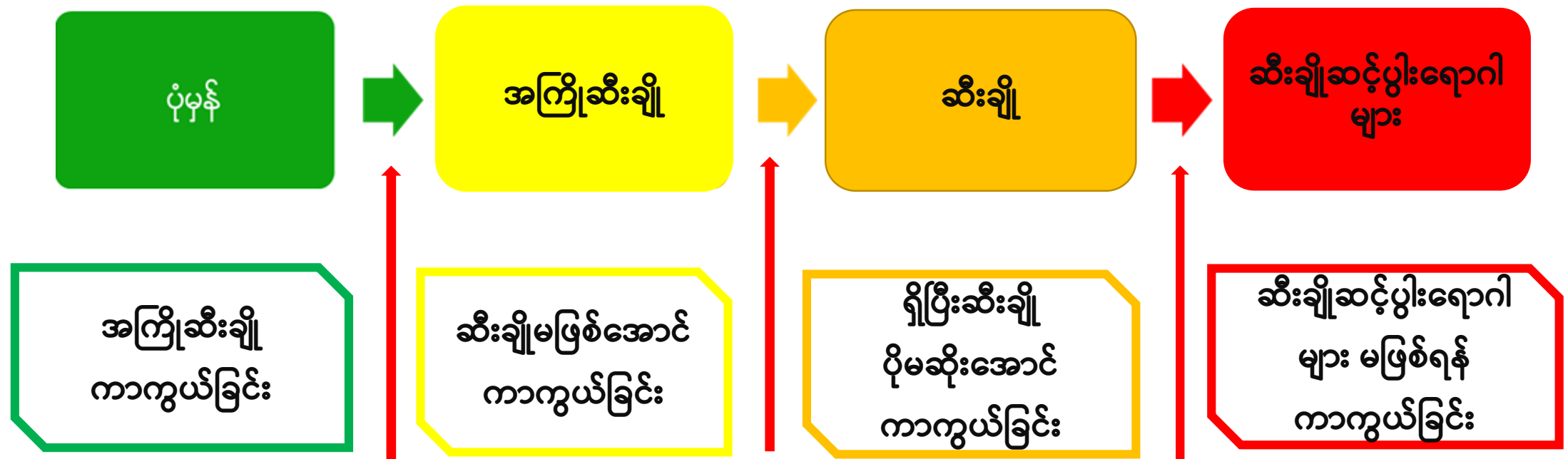


*Risk factors analyzed: smoking, hypercholesterolemia and hypertension.

Stamler J, et al. *Diabetes Care* 1993; 16(2):434-44



ကာကွယ်မှု အဆင့်ဆင့်



ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

ဆီးချိုသွေးချို



သွေးပေါင်ချိန်



နေထိုင်စားသောက်မှု



အဆီ



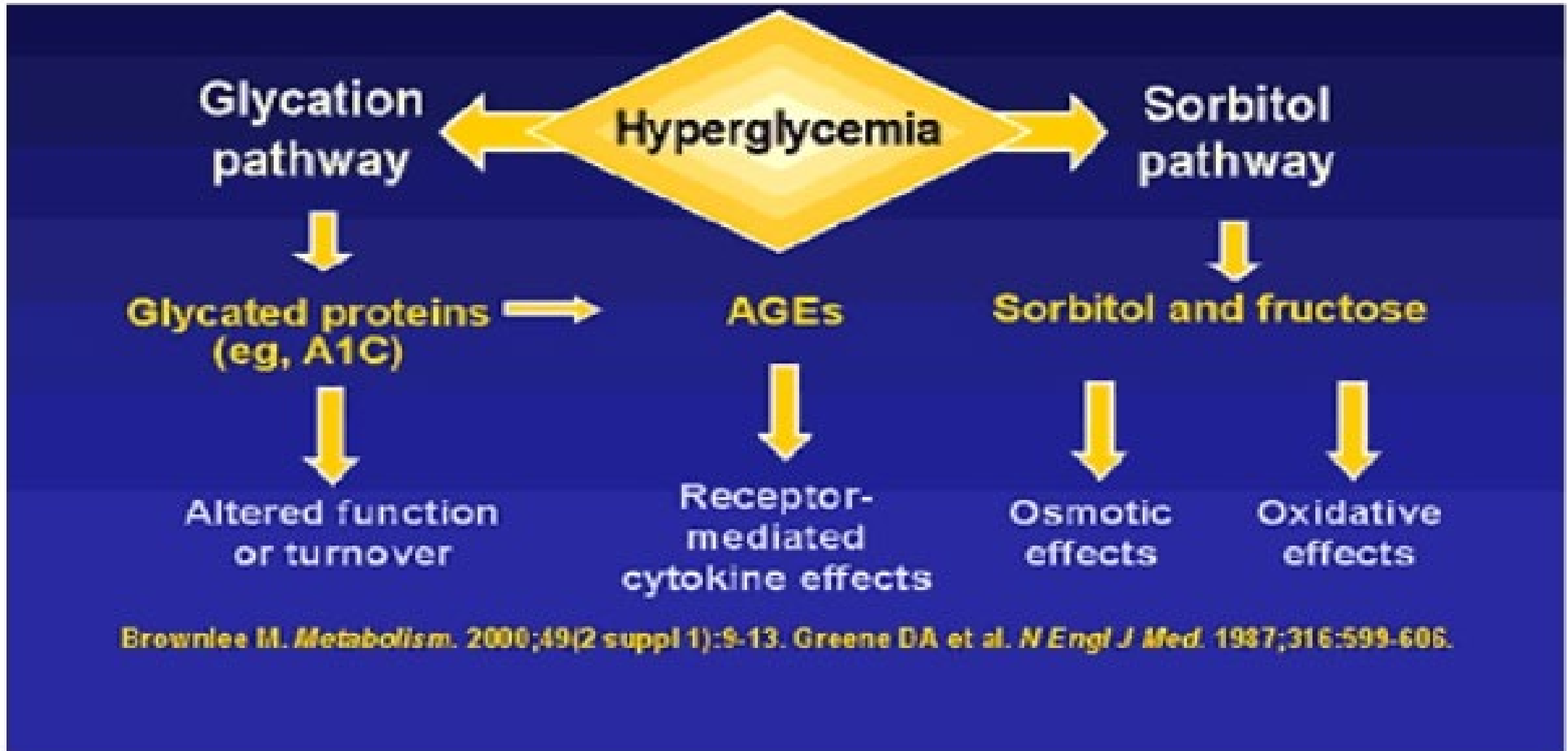
ကိုယ်အလေးချိန်



ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး
အရက်



Pathophysiology of complications



ဆီးချိုရောဂါကို သိသိချင်း ထိထိရောက်ရောက် စောလျင်စွာ ကုသခြင်းသည်
နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်

	သွေးကြောမျှင်နောက်ဆက်တွဲ		သွေးကြောမကြီးနောက်ဆက်တွဲ		သေဆုံးနှုန်း	
UKPDS	↓	↓	↔	↓	↔	↓
DCCT/EDIC	↓	↓	↔	↓	↔	↔
ACCORD	အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ					
ADVANCE						
VADT						



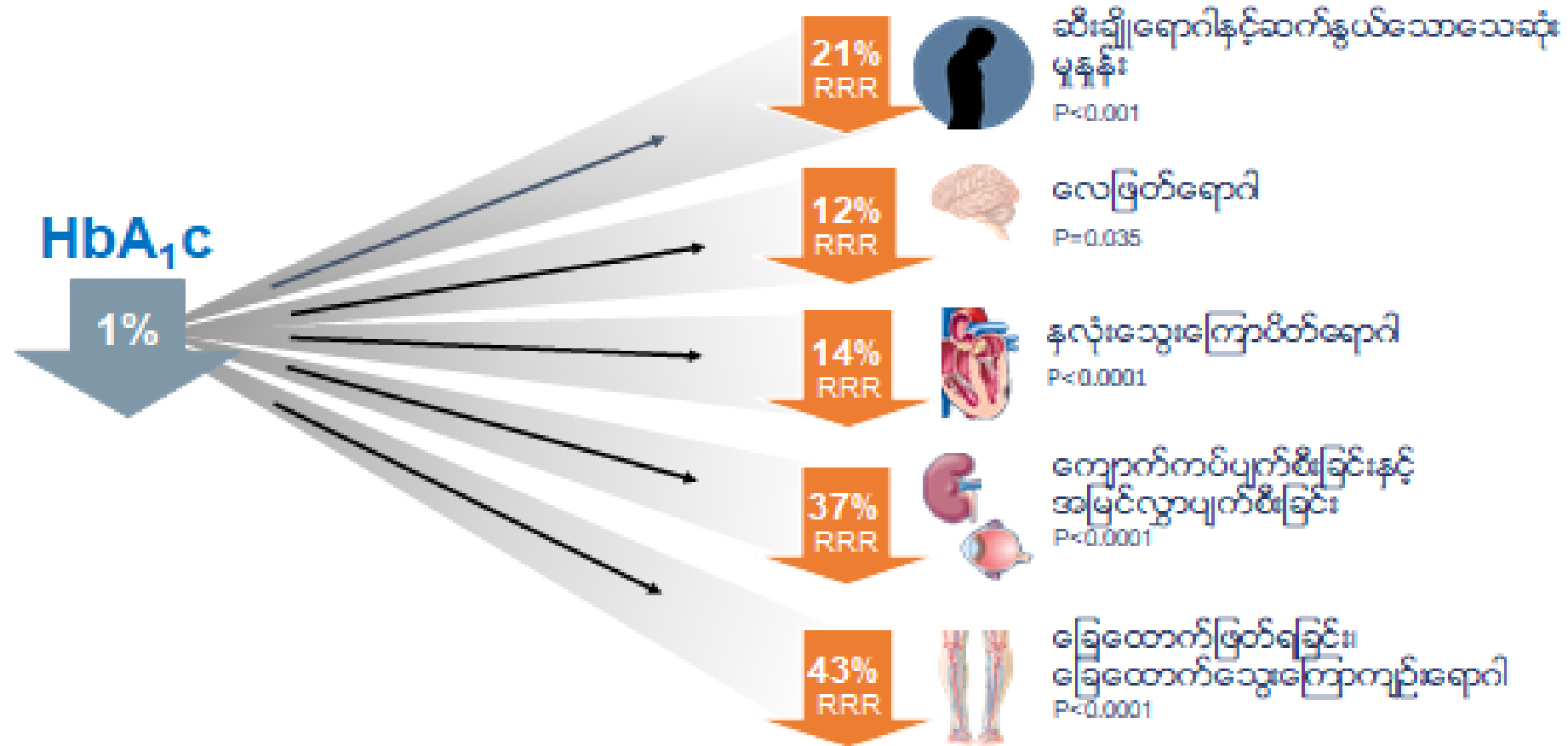
The significance of
“legacy effect”
should be emphasized to all
newly diagnosed diabetic
patients

ရှိသင့်သည့် သွေးချို



- မနက်စာမစားမီ
 - ၈၀- ၁၃၀ မီလီဂရမ်
- နေ့လည်စာ/ညစာမစားမီ
 - < ၁၄၀ မီလီဂရမ်
- နေ့လည်စာ/ညစာစားပြီး ၂နာရီ
 - < ၁၈၀ မီလီဂရမ်
- ၃ လပျမ်းမျှသွေးချိုဓာတ် (HbA1c)
 - < ၇ %

HbA1c (၁%) ခန့် ကျဆင်းသွားလျှင်



စိတ်ကြိုက်စားနိုင်သည့် အစားအစာ

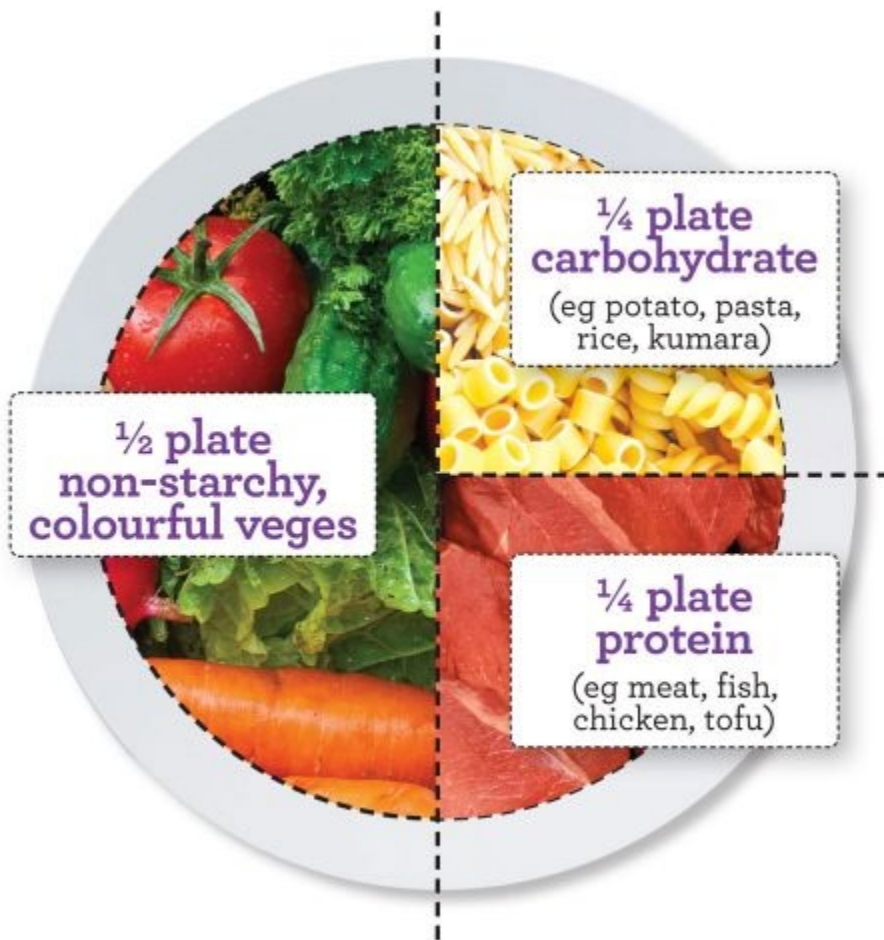


တော်သင့်ရုံ စားသင့်သည့် အစားအစာ



ရှောင်သင့်သည့် အစားအစာ







ကိုယ်အလေးချိန် ထိမ်းပါ

 FILTER



1 Mile Happy Walk [Walk at Home 1 Mile]

52M views • 5 years ago



Walk at Home by Leslie Sansone

Let's Make this a **HAPPY** day with **ONE HAPPY MILE!** Than for ...

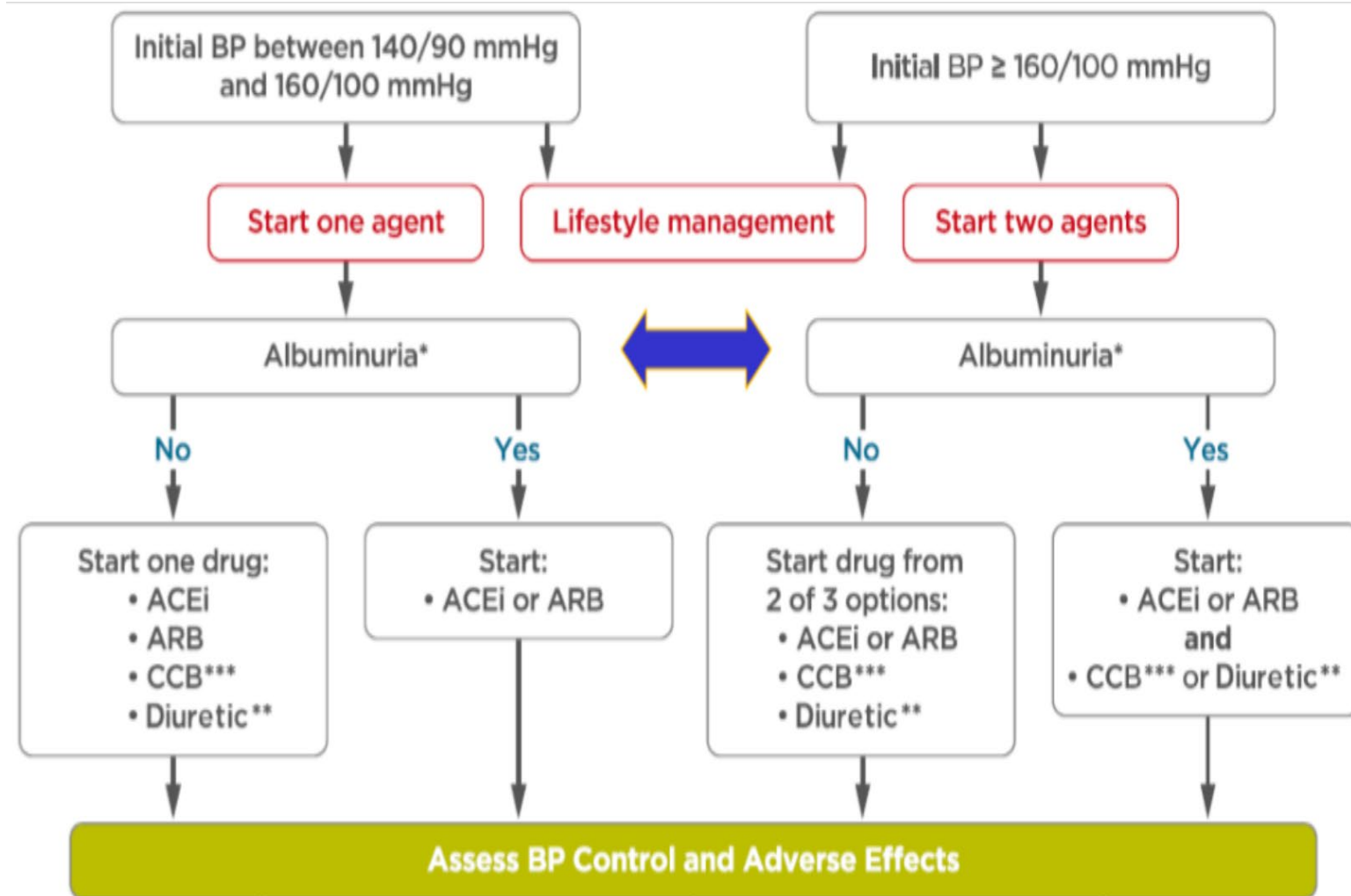
Subtitles





အရက်ကို အလွန်အကျွံ မသောက်သင့်ပါ

သွေးပေါင်ချိန် ထိမ်းရန်





သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ အောက်

ဆီးတွင်း အသားဓါတ်များပါက ၁၃၀/၈၀
အောက်

အင်ဓါတ်များသော အစားအစာ လျှော့စားပါ

ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသော သွေးကျဆေး
မှန်မှန်သောက်ပါ



- သွေးတွင်း အဆီဓါတ် ထိမ်းဆေး
(Statin)
- သွေးကျဲဆေး
(Aspirin/Clopidogrel)





- ဆီးချိုသွေးချိုဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- လိုအပ်သော စစ်ဆေးမှုများကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ပြုလုပ်ပါ။
- ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များကို မှာကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ရက်ချိန်းမှန်မှန် ပြသပါ။

Google Play Store

Diabetes app

ဆီးချိုလမ်းညွှန်



ကျေးဇူးတင်ပါသည်

