

ဆီးချိုကောင်းအောင် ဘယ်လို စောင့်ကြည့်ရမလဲ
(ကိုယ် အလေးချိန်၊ သွေးတွင်းအဆီ၊ သွေးပေါင်ချိန်)

ပါမောက္ခ စန်းစန်းဝင်း
ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်
မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း
ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး
ဆီးချို နှင့် ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန
ဆေးတက္ကသိုလ်-မန္တလေး

သုတေသန တွေအရ



- ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ထိန်းခြင်း နှင့် အစားအသောက် မျှတအောင် စားသောက်ခြင်းဖြင့် အမျိုးအစား-၂ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွား နိုင်ချေ ကို (၃) နှစ်အတွင်း (၆၀) ရာခိုင်နှုန်း လျော့ချနိုင်။

ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာကွယ်ရမလဲ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု (Moving more)



- ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ထိန်းခြင်း / ဗိုက်မပူအောင် ထိန်းခြင်း
(losing weight | maintain waist size)



- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်များသားခြင်း
(Eating well)



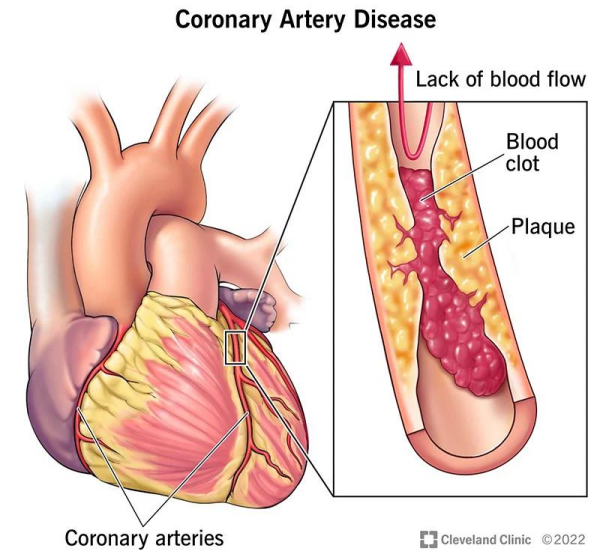
ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် ထိန်းခြင်း



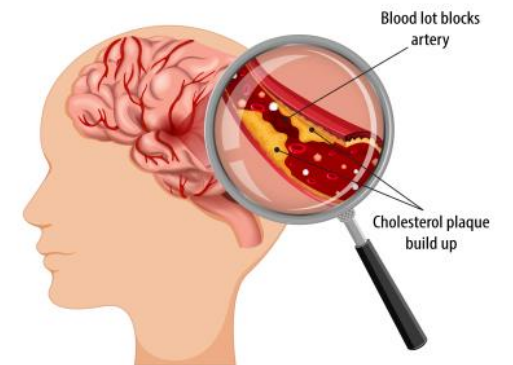
မိမိနို့ အလေးချိန်၏ အနည်းဆုံး (၇)% အား
လျော့ချပြီး ထိန်းထားနိုင်ခြင်း။

သွေးတွင်း အဆီဓါတ် များလျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါများ

- သွေးကြောပိတ်ခြင်း
- ဦးဖျောက်သွေးကြော ပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း
- နှလုံး သွေးကြောပိတ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးရခြင်း
- ခြေထောက် သွေးကြော ပိတ်၍ ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း
- မျက်လုံးသွေးကြောများပိတ်၍ အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း



Atherosclerosis Stroke



- Omega-3 Fatty Acids ပါသော အစားအစာများကို ပိုစားပါ - Omega-3 Fatty Acid ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာများဖြစ်တဲ့ အဆီများသောငါး (salmon, mackerel, sardines) နှင့် သစ်ကြားသီး များစတာတွေဟာ triglycerides ကိုလျော့နည်းစေပြီး lipid profile အားလုံးကို ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါတယ်။
- အမျှင်ဓာတ် - oats၊ မုယောစပါး၊ ပဲ၊ နှင့် အချို့သောအသီးအနှံများ (ဥပမာ၊ ပန်းသီး၊ အချဉ်ဓာတ် ပါသော အသီးအနှံများ) ကဲ့သို့သော အမျှင်ဓာတ်များပါဝင်တဲ့ အစားအစာများကို စားသောက်ပါ။
- အမျှင်ဓာတ်ဟာ LDL (မကောင်းတဲ့) ကိုလက်စထရောကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။



အစားအသောက်ပုံစံ ပြောင်းလဲစားသောက်ပါ။



- Saturated နှင့် Trans Fats ကို ကန့်သတ်ပါ-
- အနီရောင်အသားနှင့် အဆီများသော နို့ထွက်ပစ္စည်းများကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်များမှာ တွေ့ရတဲ့ ပြည့်ဝဆီများ၊ ပြုပြင်ပြီးသားနှင့် ကြော်ထားသော အစားအစာများတွင် တွေ့ရသော trans- fats များကို လျော့ချပါ။
- အဆီမပါသောပရိုတင်းများကို ရွေးချယ်စားသောက်ပြီး trans- fats ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ဆီးချို့ ရောဂါနှင့် တွဲလျက် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရောဂါများအား ရှာဖွေ ထိန်းသိမ်းခြင်း

- (၁) သွေးတိုးရောဂါ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း



- ❖ Blood Pressure (သွေးပေါင်ချိန်ပုံမှန်ချိန်ခြင်း)

- ❖ ၁၃၀/၈၀ အောက် တွင်ရှိသင့်သည်။

- (၂) နှလုံးရောဂါ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း

- ❖ ECG



နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း

- (၃) သွေးတွင်း အဆီဓါတ် စစ်ဆေးခြင်း

- ❖ Fasting Lipid Profile - ၁နှစ် တစ် ကြိမ်

- (၄) အဝ မလွန်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

- ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန် ချိန်ပါ။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတွင် ထိန်းသိမ်းရမည့် စံနှုန်းညွှန်းကိန်းများ

စစ်ဆေးမှုများ	စံနှုန်းညွှန်းကိန်းများ
HbA1c ပမာဏ	6.5 %
သွေးပေါင်ချိန်	130/80 mmHg
LDL Cholesterol အဆီဓါတ်	100 mg/dL
Triglyceride အဆီဓါတ်	150 mg/dL
ကိုယ်အလေးချိန် - BMI	< 25 kg/m ²

နှစ်စဉ် အချိန်မှန်မှန် မပြတ်တမ်းလိုအပ်သောစစ်ဆေးမှုများ

- သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်အခြေအနေစစ်ဆေးခြင်း
(HbA_{1c}) ဥလတစ်ခါ
- သွေးတိုးရောဂါ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များ စစ်ဆေးခြင်း
- ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာ သွေးစစ်ဆေးခြင်း
- မျက်စိ စစ်ဆေးခြင်း
- ခြေထောက် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း