

သွေးချို စောင့်ကြည့်ခြင်း

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာထက်ထက်ခင်
ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်
မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း



သွေးချို စောင့်ကြည့်ခြင်း

ပါမောက္ခ ထက်ထက်ခင်
ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး
ဆီးချို နှင့် ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန
ဆေးတက္ကသိုလ်-၂၊ ရန်ကုန်
မြောက်ဥက္ကလာပပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး



သွေးချိုကောင်းစွာ မထိန်းသိမ်းနိုင်လျှင်
ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်လဲ။

လတ်တလောဆိုးကျိုးများ

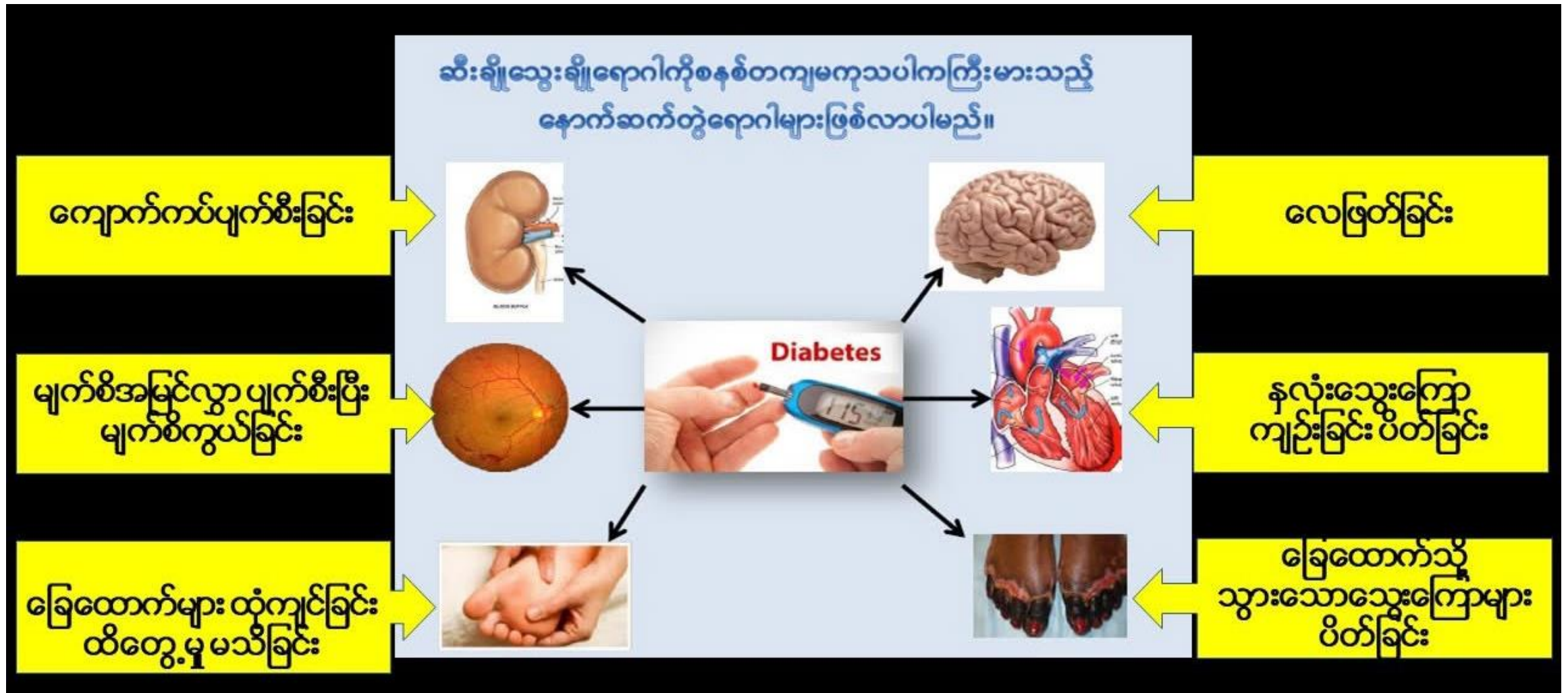
ရေရှည်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။



လတ်တလောဆိုးကျိုးများ

- သွေးချိုအတက်လွန်ပြီး သွေးတွင် အက်စစ်ဓာတ်များခြင်း။ သတိလစ်ခြင်း။
- သွေးချိုဓာတ် အကျလွန်ခြင်း။

ရေရှည်နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ



ရှိသင့်သည့်သွေးချိပ်မာတာ

မနက်စာမစားမီ -
၈၀-၁၃၀ mg/dl

အစာစားပြီး ၂ နာရီ -
၁၈၀ mg/dl အောက်

သုံးလပျမ်းမျှဆီးချိ-
(HbA1c)
၇ % အောက်

SMBG ဆိုတာ ဘာလဲ။

- Self Monitoring of Blood Glucose (မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချိုစစ်ဆေး စောင့်ကြည့်ခြင်း)
- သွေးချိုတိုင်းကိရိယာ (Glucometer) အသုံးပြု၍ သွေးချိုပမာဏ တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပါသည်။



မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချိုစစ်ဆေး စောင့်ကြည့်ခြင်း

- ဆီးချို ကုသမှုတွင် အရေးကြီးသည်။
- မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်-
 - ✓ ကုသမှု ထိရောက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်သည်။
 - ✓ ရှိသင့် ရှိထိုက်သော ဆီးချို အနေအထား ရောက်၊ မရောက် သိနိုင်သည်။
 - ✓ အစားအသောက်နှင့် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ကို ထိန်းညှိနိုင်သည်။
 - ✓ သွေးချို အကျလွန်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။
 - ✓ စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကို လိုအပ်သလို ချိန်ညှိနိုင်သည်။

သွေးချိုပမာဏကို ဘယ်လိုစစ်ဆေးရမလဲ။

အမျိုးစား (၁) ဆီးချိုလူနာ

- နေ့စဉ် အင်ဆူလင်မထိုးမီတိုင်း စစ်ဆေးရန်လိုပါသည်။

အမျိုးစား (၂) ဆီးချိုလူနာ

- ၃ ရက်/၅ ရက်/ ၁ ပတ် ၁ခါ
- မနက်စာမစားမီ/အစာစားပြီး ၂ နာရီ သွေးချို

* ပျမ်းမျှဆီးချို - ၃ လ/ ၆ လလျှင် တစ်ကြိမ် *

အင်ဆူလင် ငှကြိမ် ထိုးသောလူနာများ

- ✓ အစား မစားမီ
- ✓ ညအိပ်ရာဝင်
- ✓ တစ်ခါတစ်ရံ စားပြီး ၂နာရီ
- ✓ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်မီ
- ✓ သွေးချို့ အကျလွန်နေသည်ဟု သံသယရှိလျှင်
- ✓ သွေးချို့ အကျလွန်ခြင်းကို ကုသအပြီး ပြန်ကောင်း၊ မကောင်း စစ်ဆေးရန်
- ✓ ကားမမောင်မီ

- အမျိုးအစား ၁ ဆီးချို လူနာများတွင် မိမိကိုယ်တိုင် သွေးချို စစ်ဆေး စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ၃ လပျမ်းမျှဆီးချို (HbA1c) ကျရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။
- လူနာ၏ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ သွေးချိုစစ်ဆေးစောင့်ကြည့်သည့် အချိန်နှင့် အကြိမ်အရေအတွက်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

Continuous Glucose Monitoring device (CGM)

၁။ မကြာခဏ လက်ထိပ် မှ သွေး ဖောက်စရာ မလိုဘဲ ဆီးချို အတိအကျ ကို အချိန် အတိအကျ သိနိုင်မည်။

၂။ ဆီးချို ထိန်းဆေး(ထိုးဆေး၊ စားဆေးများ) ကို ညှိရာတွင် အထောက်အကူဖြစ် နိုင်သည်။

၃။ မကြာခဏ ဆီးချို ကျတတ်သော လူနာများတွင် မည်သည့်အချိန်တွင် ဆီးချို ကျ နေ တတ်သည် ကို သေချာစွာသိနိုင်မည် ။



သွေးချို၊ စစ်ဆေး ရုံ သက်သက်ဖြင့်
သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှု မကောင်းနိုင်ပါ။



ရသည့် အဖြေပေါ် မူတည်၍
လိုအပ်သလို ကုသမှု၊
စားသောက်နေထိုင်မှုကို လိုက်ပါ
ထိန်းညှိမှသာ ကောင်းနိုင်မည်။

သတိပြုသင့်သော အချက်များ

ဆရာဝန် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းဆေးများကို မှန်မှန်သောက်သင့်ပါသည်

ဆီးချိုအတက်အကျ မမှန်ပါက မိမိသဘောအတိုင်း အတိုးအလျော့ မလုပ်ပဲ ဆရာဝန်
နှင့် ပြန်လည် ပြသဆွေးနွေးသင့်ပါသည်

ဆေးသောက်နေရုံဖြင့် မပြီးပဲ သွေးချို့ပမာဏ ကိုလည်း ပုံမှန်တိုင်းတာ သင့်ပါသည်

Thank you

