

# ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

ယနေ့အခါတွင်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည်ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားများကိုခြိမ်းခြောက်နေသောကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင်မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါစီမံချက်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) နှင့်ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာနတို့ပူးပေါင်းပြုလုပ်သည့်စစ်တမ်းအရအသက် (၂၅) နှစ်မှ(၆၄) နှစ်အရွယ်အတွင်းရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအနက်လူ (၁၀၀) လျှင် (၁၀.၅%) ဖြင့်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ ဤနှုန်းထားဖြင့်တွက်ချက်ကြည့်လျှင် (၅၁.၄) သန်းရှိသောမြန်မာနိုင်ငံတွင် (၂.၅) သန်းသောသူတို့သည်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနေနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရရှိပါသည်။ ထိုလူဦးရေ၏ နှစ်ဆဖြစ်သောလူ (၅) သန်းတို့သည်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ ကနဦးအဆင့်တွင်ရှိသည်ဟုလည်း ခန့်မှန်းရပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်ပွားလာခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများတွင် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်းသည်လည်း အဓိကအကြောင်းအရင်းတစ်ခုအနေဖြင့် ယူဆကြပါသည်။ အစားအသောက်ပုံစံများသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းများကြောင့် ရှိသင့်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် ထက်ပိုနေသူများနှင့် အဝလွန်ကဲသူများ များပြားလာပါသည်။ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်အနေဖြင့်အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါများ ပိုမိုများပြားလာရပါသည်။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကိုကာကွယ်ရေးအနေနှင့်ရော အဝလွန်ကဲမှုကို လျော့နည်းသက်သာစေမည့်နည်းလမ်းအနေနှင့်ပါကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုကိုပုံမှန်ပြုလုပ်ကြရန်အကြံပြုလာကြပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဖင်လန်နိုင်ငံ၊ ဥရောပနိုင်ငံများအိန္ဒိယ၊ တရုတ်နှင့် ဂျပန်တို့တွင်ပြုလုပ်ခဲ့သော ဆီးချိုသွေးချိုကာကွယ်ရေးသုတေသနပြုလေ့လာချက်များ၏ တွေ့ရှိချက်အရကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းများဖြင့် အဝလွန်ကဲသူများကိုယ်အလေးချိန် ၇% ခန့်လျော့ချနိုင်လျှင်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းထားကို (၅၈%) အထိကာကွယ်ပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားပါသည်။

ထို့ကြောင့်ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေလူတိုင်း ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နိုင်ရန်အောက်ပါအချက်များကိုပညာရှင်များကအကြံပြုထားပါသည်။

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်

- သွေးချိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။
- ကိုယ်အလေးချိန် အဝမလွန်အောင် ထိန်းသိမ်းမှုကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။
- နှလုံးသွေးကြောများ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရန်အကြံပြုချက်များ

၁။ အသက် (၁၈) နှစ်အထက်ရှိသူအရွယ်ရောက်ပြီးသူတိုင်း တစ်ပတ်လျှင်မိနစ် (၁၅၀) အနည်းဆုံး (တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀)၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်နှုန်းဖြင့်) ပြင်းထန်မှုအသင့်အတင့်ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးမျိုးကိုပြုလုပ်သင့်သည်။ ဥပမာ - လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း။

အပြင်းအထန်လှုပ်ရှားမှုများသော အေးရီးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်လျှင်တစ်ပတ်လျှင် (၇၅) မိနစ်ရှိလျှင်လုံလောက်ပါသည်။

ကြွက်သားများ သန်မာစေရန်အလေးဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းကိုတစ်ပတ်လျှင် (၂) ကြိမ်အနည်းဆုံးထည့်သွင်းပြုလုပ်သင့်သည်။

၂။ အသက် (၆၅) နှစ်အထက်ကြီးသူများ သို့မဟုတ်ကိုယ်ကာယ မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုခုရှိသူများသည်ဖြစ်နိုင်လျှင်အထက်ပါအကြံပြုချက်အတိုင်း ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားနိုင်သည်။ မဖြစ်နိုင်လျှင်မိမိ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင် လှုပ်ရှားမှုအချိန်အား များနိုင်သမျှများများဖြင့်သွက်သွက်လက်လက်တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်လှုပ်ရှားသင့်သည်။

၃။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိုင်နေရချိန်များသူများ (ဥပမာ-ကွန်ပျူတာနှင့်အလုပ်လုပ်ရသူများ)၊ တီဗွီထိုင်ကြည့်သူများသည်မိနစ် (၉၀) နှင့်အထက်တစ်ဆက်တည်း ထိုင်ကြည့်မည့်အစား ကြားဖြတ်၍မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းများစသည့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ထည့်သွင်း၍ကြားဖြတ်ပြုလုပ်သင့်သည်။

၄။ အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များကိုလည်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်အားပေးသင့်သည်။ တစ်နေ့လျှင်အနည်းဆုံး မိနစ် (၆၀) ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သင့်သည်။ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်သော အေးရီးပစ်လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကြွက်သားသန်မာစေရန်အလေးဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့်အရိုးသန်မာစေမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုတစ်ပတ်လျှင်အနည်းဆုံး (၃) ရက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စေသင့်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း။

အမေရိကန်နိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုအဖွဲ့ချုပ်၏ အကြံပြုချက်အရဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်အားလုံးကို လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အနေဖြင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရှိ/မရှိစစ်ဆေးရန်မလို ဟု ဆိုပါသည်။ ဆရာဝန်များ အနေဖြင့်မိမိတို့လူနာကိုလေ့ကျင့်ခန်းများ မပြုလုပ်မီအချိန်ကတည်းကနှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့်နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ချေရှိသောအကြောင်းအချက်များ ရှိ /မရှိကို မေးမြန်း စစ်ဆေးထားသင့်သည်။ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေများသူများကို လှုပ်ရှားမှုပြင်းထန်မှု နည်းသောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်စတင်လုပ်စေပြီး လေ့ကျင့်ခန်း၏ ပြင်းထန်မှုနှင့်အချိန်ကာလကိုတဖြည်းဖြည်း တိုးသွားစေသင့်သည်။ ဆရာဝန်များသည် လူနာများ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုပိုမိုဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအချက်များကိုလည်း ရှာဖွေလေ့လာထားသင့်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်သွေးတိုး ရောဂါ ထိန်းသိမ်းမှု မကောင်း၍သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်နေခြင်း၊ Autonomic Neuropathy ခေါ် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ကလီစာအင်္ဂါများကိုထောက်ပံ့သည့်အာရုံကြောချို့ယွင်းနေသူများ၊ ခြေထောက်တွင်အနာရောဂါ တစ်ခုခုရှိသူများ၊ အမြင်လွှာကွာထွက်ခြင်းနှင့်သွေးထွက်ခြင်း ရောဂါများ ရှိ မရှိကိုလေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ခင်ကတည်းကကြိုတင်စစ်ဆေးထားသင့်သည်။ လူနာ၏ အသက်အရွယ်နှင့် ယခင်ကလှုပ်ရှားနိုင်မှုအတိုင်းအတာကိုလည်း မေးမြန်းထားသင့်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား ပြင်းထန်မှုနှင့်ကာလကိုလူနာ၏ အခြေအနေနှင့်လိုက်လျောညီထွေစွာအကြံပြုပြုလုပ်စေသင့်သည်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါရှိသူများကိုသေချာစွာစစ်ဆေးထားပြီးမှလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စေသင့်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းမှု (Hypoglycemia)

အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ထိုးနေသူများ၊ သွေးချိုထိန်းဆေး သောက်ဆေး သောက်နေသူများသည် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းမှုဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီသွေးချိုဓါတ်ပမာဏ၁၀၀ mg/dL ထက်နည်းနေသူများသည် ကစီဓါတ်ပါသော အစားအစာတစ်ခုခုကိုလေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီစားထားသင့်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်မီ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး ပမာဏကိုလည်း လျော့ထိုးသင့်သည်။

သွေးချိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းမှုမကောင်းသူများတွင်လေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းထန်စွာပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်သွေးချိုဓါတ်တက်လာသည်ကိုလည်း သတိပြုစေလိုပါသည်။

ပါမောက္ခဒေါက်တာတင့်ဆွေလတ်