

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုတာဘာလဲ။

သွေးထဲတွင် အချိုဓါတ် (ဂလူးကိုစ့်ဓါတ်) များတစိုက်မတ်မတ် များနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအစုအဝေးကို ခေါ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဘယ်သူတွေ ပိုဖြစ်နိုင်သလဲ။

- (၁) ရှိသင့်သည့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ထက် ပိုနေသူများ၊ အဝလွန်သူများ
- (၂) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ မျိုးရိုးရှိသူများ၊ ဆွေမျိုးရင်းဖြစ်သောအဖေအမေညီအစ်ကိုမောင်နှမ အရင်းအချာများတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိပါကဗီဇအလျောက် သားသမီးများနှင့် အခြားညီအစ်ကိုမောင်နှမများတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပို ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- (၃) ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနည်းသူများ၊ အထိုင်များသူများတွင် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တီဗီကိုနေ့စဉ် တစ်ဆက်တည်း (၂) နာရီထက် ပိုကြည့်သူများဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တီဗီဂိမ်းများ၊ ကွန်ပျူတာများ ကြာရှည်စွာတထိုင်တည်း ကြည့်ခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါကအထိုင်များသူများ ဖြစ်လာကာ၊ ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- (၄) သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များသူများ။
- (၅) သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ။
- (၆) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ (သို့မဟုတ်) မွေးပေါင် ၉ ပေါင်အထက်ရှိသောကလေးများမွေးဖူးသူအမျိုးသမီးများ။
- (၇) အချို့သောလူမျိုးများ (ဥပမာအိန္ဒိယလူမျိုးများ) ။
- (၈) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်ရှိသူများ (Prediabetes)
- (၉) အသက်လေးဆယ်ကျော်သောသူများဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါ တယ်။

မှတ်ချက် ။ လူတိုင်းဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ကြောက်စရာကောင်းသောအချက်များ။

- (က) သွေးချိုဓါတ်များနေလျှင် ရေရှည်တွင် အောက်ပါ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည်။
 - မျက်စိ၊ ဦးနှောက်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောများ၊ ခြေလက်များတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုထိခိုက်ပျက်စီးမည်။
- (ခ) သွေးချိုဓါတ် များနေသူတစ်ဦးသည် သွေးချိုဓါတ် မများသည့်သူထက် စာလျှင် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက် (၁၀) နှစ်မှ (၁၂) နှစ်အထိသက်တမ်းတိုနိုင်သည်။
- (ဂ) အသက်ရှင်စဉ်ကာလတွင်လည်းလူစဉ်မမီခြင်း၊ လူ့ဘဝအရည်အသွေးများ အပြည့် အဝ မရရှိနိုင်ခြင်းများနှင့် တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (ဃ) သုံးစွဲရသော ဆေးဝါးများ များပြား၍ ဆေးကုသမှုစရိတ်များမည်။
- (င) မိမိအိတ်မှသာစိုက်ထုတ်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှုစရိတ်များကို ကုန်ကျခံရသဖြင့် မိသားစုများအနေဖြင့်လည်းစီးပွားရေးအခက်အခဲများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဘယ်လိုလူတွေမှာဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိမရှိစစ်ဆေးသင့်သလဲ။

အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိမရှိစစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။

- ရေငတ်ခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း
- မကြာခဏဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း
- ဆီးမကြာခဏသွားခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လွယ်ခြင်း
- အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း
- အနာမကြာခဏပေါက်သူများ
- အနာကျက်ခဲသူများ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိမရှိဘယ်လိုစစ်ကြည့်မလဲ။

- (၁) မနက်အိပ်ယာထအစာမစားမီသွေးချိုဓါတ်စစ်ဆေးခြင်း။
(သွေးချိုဓာတ် 126mg/dL ကျော်လျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။)
- (၂) ဂလူးကို့စ် ၇၅ ဂရမ်သောက်ပြီး (၂) နာရီအကြာသွေးချိုဓါတ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း။
(သွေးချိုဓာတ် 200 mg/dL ကျော်လျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။)
- (၃) ကြိုကြိုက်သလိုသွေးချိုဓါတ်စစ်ဆေးခြင်း။

(သွေးချိုဓာတ် 200 mg/dL ကျော်လျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။)

(၄) HbA1C ခေါ် သွေးနီဥရှိသွေးချိုဓာတ်ကိုစစ်ဆေးခြင်း။

(6.5%ထက်များသူများကိုဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟုသတ်မှတ်နိုင်သည်။)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိရင် ဘာတွေလုပ်သင့်သလဲ။

သွေးချိုကိုကောင်းစွာထိန်းသိမ်းထားဖို့လိုပါတယ်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များအတွက် ရှိသင့်သောသွေးချိုပမာဏ

မနက်စာမစားမီ	80 – 130 mg/dL အတွင်းရှိရမည်။
အစာစားပြီး	180 mg/dL အောက်တွင် ရှိရမည်။
HbA1C (၃ လ ပျမ်းမျှ သွေးချိုဓာတ်)	70% အောက်တွင် ရှိရမည်။
<ul style="list-style-type: none"> • သွေးချိုဓာတ်များခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ • သွေးချိုဓာတ်များနေလျှင် လူ့သက်တမ်း (၁၂) နှစ်အထိပို၍ တိုနိုင်ပါသည်။ • အသက်ရှင်စဉ်ကာလတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများဆုံးရှုံးကာလူစဉ်မမီဖြစ်နိုင်ပါသည်။ 	