

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက်

နေ့စဉ်စားသောက်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာအမူအကျင့်များကသွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုနှင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာ၌ အရေးကျပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတစ်ဦးသည် သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုမကောင်းလျှင် အခြားသက်တူရွယ်တူဆီးချိုသွေးချိုရောဂါမရှိသူတစ်ဦးထက် အသက် (၁၂နှစ်) ပို၍တိုနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိထားပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ သွေးချိုထိန်းသိမ်းရာ၌ ကောင်းမွန်စေမည့် အပြုအမူအကျင့်များမွေးမြူကျင့်ကြံနေထိုင်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရေးအတွက် မှန်ကန်သောအသိရှိဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများကိုသာမကအတူနေသူဆွေမျိုးသားချင်းများကိုပါ ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေးနှင့် ပတ်သက်သောမှန်ကန်သည့် အသိဉာဏ် ဗဟုသုတများကိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသင့်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များသည် မိမိ၏ သွေးချိုဓါတ်ကိုကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းပြုမူနေထိုင်နိုင်ရပါမည်။ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်တစ်ဦးအနေဖြင့် အနည်းဆုံးသိသင့်သိထိုက်ပြီးမှန်မှန်ကန်ကန်ကျင့်ကြံပြုမူရန် အကြောင်းအရာ ၇ချက်ရှိပါသည်။

ဆီးချိုသမားများသိသင့်သောအကြောင်းအရာ(၇)ချက်မှာ

- ၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် စားသောက်နေထိုင်ခြင်း (Healthy Eating)
- ၂။ နေ့စဉ် သွက်လက်တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ခြင်း (Being active)
- ၃။ သွေးချိုထိန်းဆေးနှင့် မိမိအတွက်လိုအပ်သောဆေးဝါးများကိုမှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲတတ်ခြင်း (Taking medication)
- ၄။ သွေးချိုဓါတ်ကိုပုံမှန် စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်နေခြင်း (Monitoring)
- ၅။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သောဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း (Problem solving)
- ၆။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနေထိုင်နိုင်ခြင်း (Healthy coping)
- ၇။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအခြားရောဂါများကိုကာကွယ် နေထိုင်ခြင်း။ (Reducing risks) တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ(၇) ခုကိုလူနာများသိကျွမ်းနားလည် ပြုမူနေထိုင်နိုင်ရအောင် သင်ကြားပေးနိုင်ရန်မှာလူနာကိုကုသသောဆရာဝန်၊ ဆရာမ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုယ်တိုင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်ကျွမ်းနားလည်ထားကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၌

ဤဆီးချိုသွေးချိုဆိုင်ရာလူနာများသိသင့်သိထိုက်သောအကြောင်းအရာများကိုသီးခြားသင်ကြား ပြသပေးမည့် ပညာရှင်များ (Diabete Educators) မွေးထုတ်ပြီးလူနာများအားပုံမှန် သင်ကြားပြသပေးကြပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သောစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ချို့တဲ့သောဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံအနေနှင့်မူအထက်ဖော်ပြပါ ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေးဆိုင်ရာပညာပေးကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသီးသန့် မရှိသေးသည့်အချိန်တွင် ဆီးချိုသွေးချိုကုသဆရာဝန်များအနေဖြင့် ထိုအကြောင်းအရာများကိုထဲထဲဝင်ဝင် ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် သိနားလည်ထားကြရန် ပိုမိုလိုအပ်လာပါသည်။ လူနာများ၏ သွေးချိုဓါတ်ကိုထိန်းသိမ်းရန် ဆေးဝါးများပေးရုံသက်သက်ဖြင့် ဆီးချိုသွေးချိုကုသရေး၏ ရလဒ်များကောင်းမွန်လာမည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ဖက်ကလည်း နိုင်ငံတော်မှ တာဝန်ရှိသူများသည် နိုင်ငံတော်တွင် ပြဿနာဖြစ်လောက်အောင် တိုးပွားဖြစ်ပေါ်နေသောဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကဲ့သို့သောနာတာရှည်ကူးစက်မဟုတ်သောရောဂါများ ကုသထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်သူဆေးပညာရှင် ဝန်ထမ်းချိုးစုံကိုအမျှအမြင်ကြီးစွာစီမံချက်ချ၍ မွေးထုတ်ပေးရန်စီစဉ်ဆောင်ရွက်သင့်ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဤဆောင်းပါးတွင် အထက်ဖော်ပြပါ ဆီးချိုသွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာသိနားလည်သင့်သည့် အခြေခံ (၇)ချက်ကိုအကျဉ်းမျှ တင်ပြပါမည်။

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် စားသောက်နေထိုင်ခြင်း (Healthy Eating)

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များသည်

နေ့စဉ်စားသောက်နေသောအစားအစာများကိုမှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာသွေးချိုထိန်းသိမ်းမှု ကောင်းမွန်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီးသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကိုပါ ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးတွင်းအဆီများခြင်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများ နှင့် သင့်တော်မည့် အစားအစာများကိုရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

စားသောက်သည့် အမူအကျင့်သည် မိမိ၏ အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြား၊ အလုပ်အကိုင်၊ လူမျိုးဘာသာ၊ ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိအတွက်ပေးထားသောသွေးချိုထိန်းဆေးများသောက်သုံးချိန်နှင့်လည်းလိုက်လျောညီထွေရှိသင့် ပါသည်။

စားသုံးသင့်သည်များကိုရဲရဲတင်းတင်းစားသုံးပြီးမစားသုံးသင့်သည်များကိုလည်းတိတိကျကျ ရှောင်ကြဉ်လိုက်နာကြရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ မိမိအတွက် တစ်နေ့တာလိုအပ်သည့် အင်အားဓါတ် ကယ်လိုရီပြည့်မှီဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့ အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝသောအစားအစာများလည်းရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုကုသသူဆရာဝန်များအနေဖြင့် လူမျိုး၊ဘာသာ၊ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကိုက်ညီသောအစားအစာများကိုရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန် သင်ကြားပြသပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင်မူအာဟာရပညာရှင်များ (Dietitians)နှင့် အာဟာရဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်များ (Clinical nutritionists)က လူနာများ၏ အာဟာရအခြေအနေအားဆန်းစစ်ခြင်းများပြုလုပ်ပြီးလူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် သင့်လျော်မည့် အစားအစာများကိုရွေးချယ်စားသုံးတတ်အောင် သင်ပေးကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ထိုပညာရှင်များမွေးထုတ်ပေးရန် အပူတပြင်းလိုအပ်နေပါသည်။

၂။ နေ့စဉ် သွက်လက်တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ခြင်း (Being active)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကုသရေးတွင် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု (Physical activity)သည် ဆေးဝါးများ၊ အစားအစာများနည်းတူသွေးချိုထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များအနေဖြင့် သွက်လက်တက်ကြွသင့် လှူဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေ့စဉ်နေထိုင်သွားနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မိမိ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများ (Daily activities)များကိုအမှီခိုကင်းစွာဖြင့် သွက်သွက်လက်လက် နေထိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် နားနေချိန်တွင် သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းသည် မိမိ၏အသက်အရွယ်၊ မိမိ၏ ရောဂါအခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရှိအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုကုသသူများအနေဖြင့် လူနာများ၏ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေထိုင်မှုနှင့် သီးသန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မှုများကိုလူနာနှင့်တွေ့တိုင်းအမြဲစစ်ဆေးမေးမြန်းပြီးအကြံပြုအားပေးနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

၃။ သွေးချိုထိန်းဆေးနှင့် မိမိအတွက်လိုအပ်သောဆေးဝါးများကိုမှန်မှန်ကန်ကန် သုံးစွဲတတ်ခြင်း (Taking medication)

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအနေဖြင့် သွေးချိုထိန်းသိမ်းရန်သာမကသွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့်တွဲ၍ ရှိနေတတ်သောသွေးတိုးရောဂါ၊ သွေးတွင်းအဆီများခြင်းရောဂါများအတွက်ပါ ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေကြရပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့ ပုံမှန်သောက်သုံးရမည့်ဆေးဝါးများကိုမှန်မှန်ကန်ကန် သောက်သုံးတတ်ရန် ဆီးချိုသွေးချိုကုသသူများအနေဖြင့် လူနာများကိုအချိန်ယူပညာပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင် လူနာများသောက်သုံးသည့်ဆေးဝါးများမှန်ကန်မှု ရှိမရှိစစ်ဆေးအကြံပေးရန် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်များ (Clinical Pharmacists)နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအထူးပြု သူနာပြုများ (Diabetes nurses) အထူးမွေးထုတ်ထားကြသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူထိုပညာရှင်များလေ့ကျင့်မွေးထုတ်ရန် လိုအပ်လျက်ရှိပါသည်။

၄။ သွေးချိုဓါတ်ကိုပုံမှန် စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်နေခြင်း (Monitoring)

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များသည် မိမိတို့၏ သွေးချိုဓါတ်ကောင်းမကောင်းကိုအစဉ်စစ်ဆေးပြီးစောင့်ကြည့်နေကြဖို့လိုအပ်ပါသည်။ မိမိ၏ သွေးချိုဓါတ်ကိုပုံမှန်ဖောက်၍စစ်ဆေးပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားခြင်း(Self Monitoring of Blood Glucose)ကိုမှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်တတ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ သွေးချိုဓါတ်ကိုမှန်မှန်ကန်ကန် အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် ဖောက်တတ်ရန် လူနာများကိုသင်ပေးထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွေးချိုဖောက်စစ်ရမည့် အချိန်များကိုလည်းလူနာအမျိုးအစားနှင့် ကုထုံးအမျိုးအစားအလိုက်
ဖောက်စစ်တတ်အောင် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးဖို့ လိုပါသည်။
ရရှိသောသွေးချိုဓါတ်များကိုသီးသန့်စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် မှန်မှန်ကန်ကန်
ချရေးပြီးမှတ်တမ်းတင်ထားတတ်ရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် မိမိ၏သွေးချိုဓါတ်
ကောင်းမကောင်း၊ နည်းနေခြင်းရှိမရှိ၊ များနေခြင်းရှိမရှိများကိုမှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်တတ်အောင်
သင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိမိသွေးချိုဓါတ်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိမည့်
သွေးချိုထိန်းဆေးနှင့်
အင်ဆူလင်ထိုးဆေးများကိုသောက်သုံးတတ်၊ ထိုးတတ်အောင်လည်းလေ့ကျင့်ပညာပေးထားရန်
လိုအပ်ပါသည်။ ဤသွေးချိုဓါတ်ဖောက်စစ်မှတ်တမ်းတင် ကြည့်ရှုခြင်းသည် သွေးချိုကုသရေးတွင်
အရေးကြီးသည့် ကဏ္ဍမှပါဝင်နေခြင်းကြောင့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများတွင်
အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်မူလူနာများရောဆရာဝန်များကပါ
အလေးထားအရေးယူဆောင်ရွက်မှု များစွာအားနည်းနေပါသည်။

၅။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင်
တွေ့ကြုံနိုင်သောဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုင်ရာပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း(Problem solving)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် ခေါင်းမှအစခြေဖျားအထိထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သောနာတာရှည်
ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီးလူနာများအနေဖြင့် သွေးချိုထိန်းဆေးများနှင့် အခြားဆေးဝါးများကိုရေရှည်စွဲ၍
သောက်သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်တွင်
များစွာသတိပြုဆင်ခြင်ကြရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ လူနာများ၏
အပြုအမူအနေအထိုင်ပေါ်မူတည်၍ နေ့စဉ်သွေးချိုဓါတ်ကောင်းခြင်း၊
သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလွန်းခြင်း၊ သွေးချိုဓါတ်များလွန်းခြင်း ပြဿနာများနေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။
သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလွန်းလျှင် နှလုံးရောဂါဖောက်လာခြင်း၊
လေဖြတ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအထိပါ ဆိုးရွားစွာ ဖြစ်ပေါ်သွားနိုင်ပါသည်။
ယခင်ကာလများကဆီးချိုလူနာများအားသွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းခြင်းကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်ခံစားရနိုင်သောရောဂါလက္ခဏာများကိုတစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်ခန့် ပေး၍သိစေရမည်၊
ခံစားစေရမည်။ သို့မှသာသွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလွန်းလျှင်
ချက်ချင်းသိပြီးသင့်လျော်သောအရေးယူဆောင်ရွက်မှု၊ ကုသမှု ခံယူနိုင်မည်
ဟုဆိုခဲ့ကြသော်လည်းယခုအခါတွင်မူအယူအဆပြောင်းလဲသွားပြီဖြစ်ပါသည်။
လူနာများကိုသွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလွန်းခြင်းတစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ
မဖြစ်စေရဟုပြောင်းလဲယူဆကျင့်သုံးလာကြပါသည်။ လူနာများကိုသွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလျှင်

ခံစားရမည့်

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောရောဂါလက္ခဏာများကိုသင်ကြားပေးထားရမည်ဖြစ်ပြီးသွေးချိုဓါတ်ကျမကျ
မည်သို့စစ်ဆေးရမည်၊ သွေးချိုကျလျှင်
မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်များကိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
သွေးချိုဓါတ်ကျဆင်းလွန်းခြင်းကိုမှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိကုသနိုင်ပါမှ လူနာများ အန္တရာယ်ကင်းမည်
ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအနေဖြင့် သွေးချိုဓါတ်များရှိသင့်သည်ထက် များပြားပြီးအမောဖောက်ခြင်း၊
ဆီးသွားလွန်းခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်းများ ဖြစ်ကာအရေးပေါ်ဆေးရုံတက်ရသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ထိုအခါတွင် လူနာများအနေဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ဆုံးရှုံးသည်အထိတွေ့ကြုံရနိုင်ပါသည်။
ထို့ကြောင့်လူနာများကိုသွေးချိုဓါတ်များလွန်းခြင်းရောဂါများမဖြစ်ရအောင်
ကာကွယ်နေထိုင်တတ်ရန်နှင့်

မည်သို့အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည်များကိုလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများသည် အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ဖျားနာခြင်း၊ နေမကောင်းခြင်းများ
ကြုံတွေ့နိုင်ကြပါသည်။ ထိုအခါများတွင် သွေးချိုထိန်းဆေး၊
အင်ဆူလင်ထိုးဆေးများကိုရပ်ပစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဖျားနာခြင်းကြောင့်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်းStressခေါ် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊သွေးချိုထိန်းဆေးများ
ပြတ်လပ်နေ၍လည်းကောင်း၊

မစားသုံးသင့်သောအစားအသောက်များမှားယွင်းစားသောက်မိ၍သော်လည်းကောင်းသွေးချိုဓါတ်မ
ျားအဆမတန်များပြားလာပြီးအသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်သည့် အရေးပေါ်အခြေအနေအထိ
ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများကိုနေမကောင်းစဉ်ကာလတွင်
မည်သို့ပြုမူနေထိုင်ရမည် (Sick Day Management)ကို ကြိုတင်သင်ကြားပေးထားရန်
လိုအပ်ပါသည်။

၆။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနေထိုင်နိုင်ခြင်း (Healthy coping)

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် တစ်ဘဝတာလုံးရှိသွားမည့်
ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ကာဆေးများရေရှည်သုံးစွဲရခြင်း၊ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်မှုများတွင်
ရှောင်ရန်ဆောင်ရန်များများပြားလွန်းခြင်း၊ ကုသမှုစရိတ်စက ကြီးမားလွန်းခြင်းများကြောင့်
ရောဂါရှင်များအတွက် ကြီးမားလှစွာသောဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ရောဂါစသိစဉ်က စ၍
နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင် ကြီးမားလှစွာသောစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူနာများအနေဖြင့်

စိုးရိမ်သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။
 ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကြောင့် စိတ်တိုင်းမကျမှု စိတ်ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။
 ဆီးချိုသွေးချိုကုသမှုပေးသူများသာမကလူနာ၏မိသားစုဝင်များကပါ ဆီးချိုသွေးချိုလူနာ၏
 စိတ်ခံစားရမှု အခြေအနေများကိုနားလည်ပြီးကူညီပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်ရန်
 များစွာလိုအပ်ပါသည်။ လူနာများအနေဖြင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိလျက်နှင့်
 စိတ်ဓါတ်ကြုံ့ခိုင်ပြီကျန်းကျန်းမာမာနေထိုင်သွားနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေနှင့်
 လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရှိလက်ခံနေထိုင်သွားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပညာပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

၇။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအခြားရောဂါများကိုကာကွယ် နေထိုင်ခြင်း။

(Reducing risks)

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောနောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို
 ကြိုတင်အသိပေးထားပြီးကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုအထူးသင်ကြားပြသထားရန်
 လိုအပ်ပါသည်။

ရေရှည်သွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုကိုဆန်းစစ်သောသွေးနီဥတွင်းသွေးချိုဓါတ်ပါဝင်မှုနှုန်းထား
 (HbA1C)၏ အရေးပါအရာရောက်မှုနှင့် ပုံမှန်
 စစ်ဆေးရန်လိုအပ်မှုကိုရှင်းပြထားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ နှလုံးသွေးကြောရောဂါများဖြစ်ပွားမှု
 နည်းပါးစေရေးအတွက် သွေးပေါင်ချိန်ကိုပုံမှန်တိုင်းတာခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါကိုကာကွယ်အောင်
 ပြုမှုနေထိုင်ခြင်း၊ သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များမများပြားအောင်
 ကာကွယ်နေထိုင်ခြင်းကိုသင်ကြားပြသထားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ မျက်စိရောဂါ၊
 ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊

အာရုံကြောရောဂါများကာကွယ်ရေးကိုသင်ကြားပြသထားပေးရန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။
 ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင် အိပ်ချိန် လုံလုံလောက်လောက် အိပ်စက်ခြင်း၊
 သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါများမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ကုသခြင်း၊
 အရေပြားရောဂါများကာကွယ်ကုသခြင်းများသင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
 ရာသီအလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောကူးစက်ရောဂါများ (ဥပမာတုပ်ကွေးရောဂါများ)၊
 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန်လိုအပ်ကြောင်းကျန်းမာရေးပညာပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအနေဖြင့် တစ်သက်တာကျင့်သုံးလိုက်နာနေထိုင်သွားရမည့်
 အသိပညာများရှိရန်နှင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင် မှန်မှန်ကန်ကန်ဆုံးဖြတ် နေထိုင်နိုင်ရန်
 အထက်ဖော်ပြပါ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကာကွယ်ကုသရေးဆိုင်ရာအခြေခံအချက်များကို
 ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် နားလည်သဘောပေါက်ပြီးလိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြရန်

လေ့ကျင့်ပညာပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

သို့မှသာသွေးချိုထိန်းသိမ်းမှုကောင်းပြီးနောက်ဆက်တွဲရောဂါများကာကွယ်နိုင်ကာအရည်အသွေးပြည့်ဝသောလူ့ဘဝကိုသက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာရှင်များသက်ရှည်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နိုင်ရေးသည် လူနာများအတွက်ရောမိသားစုများအတွက်သာမကနိုင်ငံတော်အတွက်ပါ များစွာအရေးကြီးပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားများဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးနိုင်ကြပါစေကြောင်း နှစ်သစ်ကူးဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။