

# ဆီးချိုရောဂါနှင့်တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

**မေး** → ဒီတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာ တိုင်းရင်းဆေးအစီအစဉ်မှာ ဆွေးနွေးတင်ပြမဲ့သူကတော့ -  
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှ

လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး(ဖွံ့ဖြိုးရေး)ဆရာမ ဒေါ်နေနေနိုင်ရည် ဖြစ်ပါတယ်ရှင်

**မေး** → ဆရာမ -မင်္ဂလာပါရှင်

**ဖြေ** → မင်္ဂလာပါ

**မေး** → ဆရာမ -ဒီတစ်ပတ်မှာ တင်ပြဆွေးနွေးမဲ့ အကြောင်းအရာကိုလည်း

ပြောပြပေးပါအုံးရှင်---

**ဖြေ** → ဟုတ်ကဲ့ပါ -ဆရာမဆွေးနွေးမဲ့အကြောင်းအရာကတော့

ဆီးချိုရောဂါနဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ အကြောင်းသိကောင်းစရာဖြစ်ပါတယ်

**မေး** → ဟုတ်ကဲ့ပါ ပြောပြပေးပါအုံးရှင်

**ဖြေ** → မြန်မာဝေါဟာရအနေနဲ့ကတော့ ဆီးချိုရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်၊

ပါဠိလိုကတော့မရုမေဟရောဂါ

၊ သက္ကတဝေါဟာရကတော့မရုမေဟ၊ အနောက်တိုင်းဆေး ဝေါဟာကတော့ **Diabetes Mellitus**

ဖြစ်ပါတယ်ဆီးချိုရောဂါလို့အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်ကတော့ဆီးချိုရောဂါ(မရုမေဟ)ပျားရည်ကဲ့သို့

ချိုသောဆီး

ဟုအဓိပ္ပါယ်ရရှိပြီး ဓါတ်(၇)ပါးတွင် တည်မှီပြီးစောင့်ရှောက်လျက်ရှိတဲ့ ဓါတ်မီးအားနည်းတဲ့

အတွက်ကြောင့်

ရသရည်များမကြေကျက်ဘဲ သွေးအတွင်းများပြားလာကာ

ဆီးမှာအချို့ဓါတ်တွေများပြားတဲ့ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

**မေး** → ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** → ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတွေကတော့ တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ ကံ၊ စိတ် ၊ဥတု၊

အာဟာရ

အကြောင်းခံပဲပေါ့ အေးချိုဆိမ့်ဖန်တဲ့အစားတွေအစားများမယ်

အေးတဲ့အရပ်၊အေးတဲ့ဥတုနဲ့အထိအတွေ့များ

မယ်၊ကိုယ်လက်လျှပ်ရှားမှနှည်းပြီးတော့ ငြိမ်သက်စွာနေထိုင်မှုများတယ်  
အစာချေချက်တဲ့ဝမ်းမီးဖြစ်တဲ့ပါစက  
တေဇောဓိတ်အားနည်းခြင်း၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း စတဲ့အကြောင်းတွေကြောင့်  
အေးဓိတ်လွန်ကဲတဲ့သလိပ်ဒေါသ  
လွန်ကဲမယ်  
ပထဝီအာပေါဓိတ်တွေများပြီးတော့ ဥသွာကိုယ်ငွေ့ဓိတ်မီးလည်းအားနည်းပြီးတော့ ဆီးချိုရောဂါ  
စတင်ဖြစ်ရတာပါ။

**မေး** ———> ဆီးချိုရောဂါစတင်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လက္ခဏာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးဆရာမရှင်။

**ဖြေ** ———> ဆီးပမာဏများခြင်း၊ ဆီးအကြိမ်များစွာမကြာခဏသွားခြင်း၊

ရေသောက်များမယ်၊အစား

အသောက်အလွန်စားမယ်၊ အိပ်ပျော်မယ် စားကောင်းမယ်၊ ရုပ်ဝဖြိုးပြီးတော့ အသားအရေအေးမယ်  
ယားမယ်

အသားအရေထူပွမယ်လည်ကုပ်ထူလာမယ်အသံလည်းမကြာခဏဝင်တတ်ပါတယ်ဒါကတော့ရှေ့ပြေး  
လက္ခဏာတွေပါ ဒီလက္ခဏာတွေစတင်လာပြီဆိုရင်တော့ ဆီးချိုဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာ  
သတိထားရပါမယ်။ ဖြစ်ပြီဆို တဲ့လက္ခဏာတွေကတော့

ရင်ပူရေငတ်ပြီးတော့မကြာခဏရေသောက်မယ် ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားခြင်း ဆီးများ

ခြင်း၊အအိပ်ပျက်ခြင်း၊အစားပျက်ခြင်းတစ်ရက်ထက်တစ်ရက်အသာအရေချောက်သွေ့ကြုံလှီးလာခြင်း၊

အားအင်ကုန်ခမ်းသတိမေ့တတ်ခြင်း ။မောပန်းတတ်ခြင်း၊

ကျောကုန်းခြေဖဝါးတို့မှာအနာဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ရင်

ကျက်ခဲခြင်း၊ ကုတ်ဆက်ကျောတွေတောင့်တင်းမယ် ဆီးလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်

ယားယံတာတွေ

ဖြစ်တတ်ပါတယ် ။

**မေး**———> ဆရာမရှင်ဆီးချိုရောဂါအတွက်

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရကုထုံးများကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** ———> တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ဆီးချိုရောဂါကိုကုမယ်ဆိုရင်တော့

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၃၂)

နန်းတွင်းလျှာပွတ်ဆေး လက်ဖက်စားဖွန်းတစ်ဝက်နဲ့ တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ်(၁၇)

သွေးဆေးနီကြီး

လက်ဖက်စားဖွန်း(၁)ဖွန်းစာကိုရောစပ်ပြီးသိကြားမကိုဋ်ရွက်ဆိုတာဆီးချိုကျတယ်ဒီအရွက်ပြုတ်ရည်(သို့  
မဟုတ်)

ကြက်ဟင်းခါးသီးသတ္တုရည်နဲ့တစ်နေ့(၃)ကြိမ်တိုက်ပါ။ဒါ့အပြင်ဝမ်းမီးတောက်အစာကြေပြီးဆီးချိုကျဖို့  
တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးအမှတ် (၂၅) မတဲမြင့်မိုရ်ကုန်းဆေး

လက်ဖက်စားဖွန်း(၁)ဖွန်းနဲ့တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေး

အမှတ်(၂၇) ပြည်လုံးချမ်းသာဆေး လက်ဖက်စားဖွန်း(၁)ဖွန်း ဆတူရောစပ်ပြီး  
ဆင်တုန်းမနွယ်ပြုတ်ရည်ဖြင့် အစာစားပြီးနာရီဝက်ခန့်တွင် တိုက်ကျွေးရပါမယ်။

**မေး** —> ရှောင်ရန်၊ဆောင်ရန် တွေရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** —> ဟုတ်ကဲ့ပါ ဝမ်းမီးတောက်ပြီး

ကျေကျက်လွယ်တဲ့အစာတွေကိုစားပေးရပါမယ်၊ဆီးဝမ်းလေ

မှန်တဲ့အစာတွေကို များများစားသုံးရပါမယ်

ပူခါးစပ်အရသာရှိတဲ့အစာတွေကိုများများစားပေးရပါမယ် ။

ဥပမာဆိုရင် ---- အညာကုက္ကိုရွက်၊ ခံတက်ရွက်၊ ဥသျှစ်သီး၊ ဥသျှစ်ရွက် ဒန့်ဒလွန်သီး/ရွက်၊

ပိုးစာရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြောင်လျှာပွင့်./သီး၊ ငရံ့ပတူရွက်၊

ဆိတ်သား၊ကြက်သား၊ အကြေးခွံပါသောငါး၊

ငါးကြင်းတို့ကိုစားသုံးစေရပါမယ်။ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်းသင့်တင့်လျောက်ပတ်

စွာပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။

ရှောင်ကြဉ်ရန်တွေကတော့- အေး၊ချို၊ ဆိမ့် အစားအစာတွေကို

အများကြီးစားသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

ချိုသောအသီးများ၊

ဖျော်ရည်နဲ့သကြားနဲ့ထန်းလျက်တို့နဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့မုန့်တွေစားခြင်းကိုတတ်နိုင်သလောက်

ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။

**မေး** —> ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်တဲ့အထောက်အကူပြုကုထုံးများရှိရင်လည်း

ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ** —> ဆီးချိုရောဂါကို အထောက်အကူပြုအနေနဲ့ ဆင်တုန်းမနွယ်ပြုတ်ရည်၊

ဗေဒါရွက်ပြုတ်ရည်၊

သဘော်မညှိုးရွက်ပြုတ်ရည်၊ရှမ်းဆေးခါးပြုတ်ရည်၊နန္ဒင်းခါးပြုတ်ရည်၊သိကြားမကိုဋ်ပြုတ်ရည်၊ကြက်ဟ

င်းခါးသီးသတ္တုရည်တို့ကိုတိုက်ကျွေးလို့ရပါတယ်။နှလုံးအားရှိစေဖို့ကတော့အဘိညာဉ်နှလုံးအားတိုး

ဆးဇွန်းတစ်ဝက်ကိုနံနက်/ည ရေအေးဖြင့်တိုက်ပါ။

ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းကောင်းစေဖို့အတွက်ဆီးဆေးဖြူလက်ဖက်စားဇွန်း(၁)ဇွန်းစာကိုသံပရာရည်နဲ့တိုက်ရ ပါ့ မယ်။

**မေး**      → ဆရာမရှင် ဆီးချိုရောဂါရဲ့ရှေးအလားလာတွေကိုလည်းပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

**ဖြေ**      → ဆီးချိုရောဂါကြာလာမယ်ဆိုရင်တော့ လွန်စွာရေငတ်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊

မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း၊ မျှန်ဝါးခြင်း၊ အင်အားချိနဲ့ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊

သက်ပြင်းချသကဲ့သို့ရှူခြင်း၊

မောခြင်း ၊ သွေးခုန်နှုန်းမြန်ပြီး

အားပျော့ခြင်း၊သွေးဖိအားကျခြင်း၊သတိလစ်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ဒီ

အခါဆိုရင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကျတာတို့

တက်ခြင်းတို့အခြေအနေရောက်တဲ့အခါမှာဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေဆိုရင် အခြားသင့်တော်ရာဆေးရုံကို ညွှန်းပို့ကုသစေရပါမယ်။

**မေး**      →

ခုလိုဆီးချိုရောဂါနဲ့တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြောင်းကိုပြည့်ပြည့်စုံစုံဆွေးနွေးတင်ပြသွားတဲ့

ဆရာမကိုမြန်မာ့အသံကအထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်ရှင်။

**ဖြေ**      → ဆရာမကလည်းကျေးဇူးတင်ပါတယ်-----