

လက်တွေ့ကုသွေးတိုးကျတိုင်းရင်းဆေးဝါး၏  
သွေးဖိအားလျော့ကျစေသည့် အာနိသင်အားလေ့လာခြင်း

ဦးဌေးလွင်

M.A(Hist),Dip.T.Med.,CICA(India)

(တဆ-၉၂၀)

နည်းပြအရာရှိ

တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ မန္တလေး

## စာတမ်းအကျဉ်း:(Abstract)

- 🇲🇲 သွေးတိုးရောဂါသည် ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်ခက်ခဲလှသည့် နာတာရှည်ရောဂါဝေဒနာ တစ်ခုဖြစ်သည်။
- 🇲🇲 မြန်မာနိုင်ငံတွင် သွေးတိုးရောဂါအပါအဝင် အဓိကရောဂါကြီး(၆)မျိုး သတ်မှတ်၍ အနောက်တိုင်းဆေးဝါးများနှင့် သာမကတိုင်းရင်းဆေးဝါး များဖြင့် ပါကုသနိုင်ရေးအတွက် ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။
- 🇲🇲 အထောက်အထားခိုင်လုံ စိတ်ချရပြီး အာနိသင်ရှိ နှုန်းမိစံကိုက်ဆေးဝါးများ စနစ်တကျ သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်ရန်လိုသည်။

🇲🇲 ၂၀၀၇ ခုနှစ်မှ စတင်၍ အမရပူရမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာများသို့ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ(၂)ရက်တာမျှ ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှု ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

🇲🇲 ကျေးရွာများ  
(တလင်းကြီး၊ ညောင်ပင်စောက်၊ ညောင်နီပင်၊ ဆင်ရွာ၊ မိချောင်းတက်၊ ရွှေပေါက်ပင်၊ မန်ကျည်းချို၊ မင်းရွာ၊ မြို့ပြင်ကြီး၊ တအုံ၊ တောင်ကိုင်းစသည်)

🇲🇲 လက်တွေ့ကုတိုင်းရင်းဆေးဝါး၏ သွေးဖိအားလျော့ကျစေသည့် အာနိသင်ကို သိရှိပြီး ဝေဒနာရှင်များ ကုသနိုင်ရန်နှင့်၊ အထောက်အထားခြေပြု ဆေးဝါး (Evidence based Medicine)အဖြစ်သို့ ဆက်လက်သုတေသန ပြုနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသားတင်သွင်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## နိဒါန်း: (Introduction)

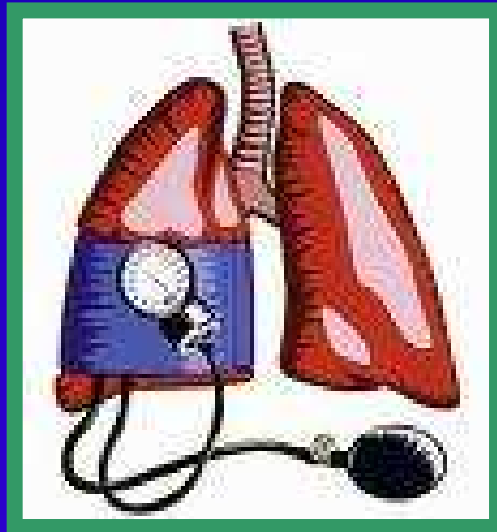
### သွေးတိုးရောဂါ



- ယေဘုယျအားဖြင့် လူတစ်ယောက်၏ ပုံမှန်သွေးဖိအားမှာ (120/80mmHg) ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။
- သွေးဖိအားနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ကြီး (WHO)မှ (140/90mmHg)ထက်များမှသာ သွေးတိုးရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။
- လက္ခဏာမပြပဲဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
- စနစ်တကျမကုသလျှင်နောက်ဆက်တွဲရောဂါများဝင်ရောက်ပြီး အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ရောဂါဖြစ်လျှင်သင့်လျော်သည့်ဆေးဝါး၊အစားအစာ၊အပြုအမူစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို စနစ်တကျလိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်သည်။

## ဆေးပညာဘောတရား (Literature Review)

သွေးတိုးရောဂါသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရောဂါပေဒဏ်ပြချက်များမှ ရောဂါအမည်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



|                                             | အနောက်တိုင်းဆေးပညာ<br>↓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | တိုင်းရင်းဆေးပညာ<br>(ဒေသနာနယ)<br>↓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ရောဂါ<br>အမည်                               | သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | သွေးတိုးရောဂါ (ရတ္တစယ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ရောဂါ<br>ဖြစ်<br>ကြောင်း<br>(Aetio<br>logy) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားသူများ၏ (၉၅%)ကျော်မှာ အခြေခံအကြောင်းအရင်းမသိရှိရပါ။</li> <li>- မျိုးရိုးဗီဇ(Genetic)၊ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာရောဂါများ</li> <li>- သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ဥပမာ-သွေးကြောမာကျစ်ခြင်း(Atherosclerosis)</li> <li>- ကိုယ်တွင်းအကျိတ်ရောဂါများ</li> <li>- ကိုယ်ဝန်ဆိပ်တက်ခြင်း</li> <li>- ဟော်မုန်းဆေး၊အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဝါးများ တာရှည်စွာမှီဝဲသုံးစွဲခြင်း</li> <li>- ဆီးချိုရောဂါ၊ ဂေါက်(Gout)ရောဂါများ</li> <li>- အငန်နှင့်အဆီအစားများခြင်း</li> <li>- အရက်၊ဆေးလိပ်လွန်ကဲစွာသောက်သုံးခြင်း</li> <li>- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း</li> </ul> | <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: red; color: white; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 150px;">ရောဂါဖြစ်ကြောင်း</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: 45%;">အဝေးကြောင်း</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: cyan; padding: 5px; width: 45%;">အနီးကြောင်း</div> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 48%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- သမုဋ္ဌာန်(၄)ပါး<br/>(ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရ)</li> <li>- ပထဝီ၊အာပေါလွန်ကဲသည့် အစာအာဟာရများစားသုံးမှုများခြင်း၊</li> <li>- အေး၊ ချို၊ ဆိမ့် ၊ ဖန်(ခွဲ) အရသာများ ဥပမာ-ဝက်၊ဘဲ၊ ငါးသလောက်၊ငါးပိ၊ငါးခြောက်၊အဆီများသောငါး၊ င်ပြားရည်၊ ဒိန်ခဲ၊ မလှိုင်၊ ထိုးမုန့်၊</li> <li>- ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော တေဇောဓိတ်ဝါယောဓိတ် အချိုးအစား (အစားအသောက်အမူအကျင့်) မမျှတခြင်း ဥပမာ- ပူစပ်၊အရသာလွန်ကဲသည့်အရက်၊ဆေးလိပ်၊ ငရုတ်သီး၊ မျှစ်တမာ၊ခွေးတောက်စသည်တို့မှီဝဲမှုများခြင်း</li> <li>- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအမူအကျင့်များဖြစ်သည့် စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက် (အကုသိုလ်စေတသိတ်) များခြင်း ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း။</li> </ul> </div> <div style="width: 48%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ဓါတ်ကြီး(၅)ပါး<br/>(ပထဝီ၊အာပေါ၊တေဇော၊ ဝါယောအာကာသ)</li> </ul> </div> </div> |

|                         | အနောက်တိုင်းဆေးပညာ<br>↓                                                                                                                                                                                                                                                                                              | တိုင်းရင်းဆေးပညာ<br>(ဒေသနာနယ)<br>↓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ရောဂါ<br>အမည်           | သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | သွေးတိုးရောဂါ (ရတ္တဓယ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ရောဂါ<br>အမျိုး<br>အစား | <p>၁။ ရောဂါဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းအရင်းမသိသော<br/>သွေးတိုးရောဂါ(Essential Hypertension)</p> <p>(က) သွေးတိုးရောဂါယဉ်<br/>(Benign Hypertension)</p> <p>(ခ) သွေးတိုးရောဂါဆိုး<br/>(Malignant Hypertension)</p> <p>၂။ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်နောက်ဆက်တွဲ<br/>ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တဆင့်ခံသွေးတိုးရောဂါ<br/>(Secondary Hypertension)</p> | <p>ရောဂါဖြစ်ကြောင်း</p> <div style="text-align: center;"> <p>တေဇဝေဓိတ်(အပူ/အအေး)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: yellow; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <p>ဥဏှ (အပူ)<br/>အပူအကြောင်းခံရောဂါအဆင့်များ</p> </div> <div style="background-color: cyan; padding: 5px; border: 1px solid black;"> <p>သီတ (အအေး)<br/>အအေးအကြောင်းခံရောဂါအဆင့်များ</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>(၁) ကက္ခဠ(အဆင့်-၁)<br/>ဥဏှပထဝီအာဗန္ဓန</p> <p>(၂) ပ-ဝိတ္ထမ္ဘိတ(အဆင့်-၂)<br/>ဥဏှပထဝီအာကာသ</p> <p>(၃) ဒု-ဝိတ္ထမ္ဘိတ(အဆင့်-၃)<br/>ဥဏှဝါယောအာဗန္ဓန</p> <p>(၄) ပရိဿဝ(အဆင့်-၄)<br/>ဥဏှဝါယောအာကာသ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>(၁) သင်္ဂဟိတ(အဆင့်-၁)<br/>သီတပထဝီအာဗန္ဓန</p> <p>(၂) ပ-ဗြူဟန (အဆင့်-၂)<br/>သီတပထဝီအာကာသ</p> <p>(၃) ဒု-ဗြူဟန(အဆင့်-၃)<br/>သီတာဝါယောအာဗန္ဓန</p> <p>(၄) ပဉ္စရဏ(အဆင့်-၄)<br/>သီတဝါယောအာကာသ</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>၁။ မန္တသွေးတိုး - သင်္ဂဟိတ (အအေးနာအဆင့်-၁)</p> <p>၂။ တိက္ခသွေးတိုး - ဒု-ဝိတ္ထမ္ဘိတ (အပူနာအဆင့်-၃)</p> <p>၃။ ဝိသမသွေးတိုး - ဒု-ဝိတ္ထမ္ဘိတ (အပူနာအဆင့်-၃)နှင့်<br/>ဒု-ဗြူဟန(အအေးနာအဆင့်-၃)အပူ<br/>အအေး တစ်လှည့်စီဖြစ်နေသော<br/>မတည်ငြိမ်သောသွေးတိုး</p> </div> </div> |

|                                               | အနောက်တိုင်းဆေးပညာ                                                                                                                                                                                                                                                                | တိုင်းရင်းဆေးပညာ<br>(ဒေသနာနယ်) |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ရောဂါ<br>အမည်                                 | သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)                                                                                                                                                                                                                                                      | သွေးတိုးရောဂါ (ရတ္တစယ)         |
| သွေးတိုး<br>ရောဂါ<br>အဆင့်<br>သတ်<br>မှတ်ချက် | <p>- ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီး (WHO) က သွေးဖိအား ပေါ်မူတည်၍ သွေးတိုးရောဂါအဆင့်(၃)ဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။</p> <p>အဆင့် (၁) <u>140/90 mmHg</u> မှ <u>160/100mmHg</u> ထိ</p> <p>အဆင့် (၂) <u>160/100mmHg</u> မှ <u>180/110mmHg</u> ထိ</p> <p>အဆင့် (၃) <u>180/110mmHg</u> နှင့်အထက်</p> |                                |

## ရည်ရွယ်ချက် (Objectives)

### (၁) ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက် (General Objective)

-သွေးတိုးရောဂါအတွက် တိုင်းရင်းဆေးဝါးများနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်။

### (၂) အဓိကရည်ရွယ်ချက် (Specific Objectives)

(က) သွေးတိုးရောဂါအတွက် လက်တွေ့အသုံးပြုကုသနေသော တိုင်းရင်းဆေးဝါး၏ အာနိသင်ကို စနစ်တကျသုတေသနပြုဖော်ထုတ်ရန်။

(ခ) တိုင်းရင်းဆေးဝါး၏ သွေးဖိအားလျော့ကျစေသည့်အာနိသင်ကိုသိရှိပြီး ဝေဒနာရှင်များအား ကုသနိုင်ရန်။

(ဂ) တိုင်းရင်းဆေးဝါး၏အာနိသင်အားအတွေ့အကြုံအခြေပြု ဆေးပညာ (Experience Based Medicine)မှ အထောက်အထားအခြေပြုဆေးပညာ (Evidence Based Medicine)အဖြစ်သို့ သုတေသနပြုဆောင်ရွက်ရန်

## အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းနှင့် လုပ်ဆောင်နည်း (Materials & Methods)

### (၁) အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများ (Materials)

#### (က) လေ့လာသည့်နေရာ (Site of study)

- အမရပူရမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာများ

### (၂) လေ့လာသည့်ပုံစံ (Study design)

- တွေ့ရှိချက်များအား နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြလေ့လာခြင်း  
(Descriptive and Comparative Study)

### (၃) လူနာရွေးချယ်ခြင်း (Slection of patients)

- လာရောက်ကုသသော မှတ်တမ်းပြုစုထားသည့်သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များမှ  
ဝေဒနာရှင်(၃၀)ဦး









(၄) ဆေးဝါးရွေးချယ်ခြင်း (Slection of drug)

- လက်တွေ့အသုံးပြုကုသနေသည့် **မိန့်မိန့်နိုးသွေးတိုးကျဆေး**

(၅) လေ့လာသုတေသနပြုမှုမှ ပယ်သူများ (Exclusion form this study)

- ဆေးဆက်သောက်လိုစိတ်မရှိသူများ
- ဆေးသောက်နေစဉ်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ဆေးသောက်နေစဉ် တစ်ပတ်အတွင်းအာနိသင်မပြခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် ကလေးများ
- ပြင်းထန်စွာ သွေးဖိအားမြင့်တက်နေပြီး ဆေးရုံသို့အရေးပေါ်  
လွှဲပြောင်းပေးရမည့် အခြေအနေများ

**သွေးတိုးကျဆေးတွင်ပါဝင်သော ဆေးပစ္စည်းများ**

၁။ ဘုမ္မရာဇာ (အမြစ်)

၂။ ဆီးဖြူသီး

၃။ ဖန်ခါးသီး

၄။ သစ်ဆိမ့်သီ

၅။ ဒန့်သလွန် (အမြစ်ခေါက်)

၆။ တောင်ဆီးဖြူ (ပဉ္စငါးပါး)

၇။ ကွမ်းရွက်

၈။ ရှိန်းခို

၉။ မုတ်ခါး



ဒန့်သလွန်

Moringa oleifera lamk.



ကောင့်ဆီးဖြူ

**Phyllanthus niruri linn.**

## လုပ်ဆောင်နည်း (Method)

- (၁) သွေးဖိအားမှတ်တမ်းယူရာတွင် မိမိတစ်ဦးတည်းသာ အသုံးပြုသည့် သွေးပေါင်ချိန် ကိရိယာ ကို အသုံးပြုပါသည်။
- (၂) စတင်မှတ်တမ်းယူခဲ့သည့်ရက်စွဲ၊ သွေးဖိအားအခြေအနေနှင့်နောက်ဆုံး တိုင်းတာရရှိသည့် သွေးဖိအားတို့ကို မှတ်သားပါသည်။
- (၃) သွေးပေါင်ချိန်(140/90mmHg) နှင့် အထက်ရှိသောသွေးတိုးဝေဒနာရှင်များကို တိုက်ကျွေး ရမည့် အညွှန်းအတိုင်း တစ်ကြိမ်(၅)ပြားမှ (၇)ပြား၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ် သောက်သုံးရန်ညွှန်ကြားသည့်အပြင် သွေးတိုးရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် နည်းလမ်းများကိုလမ်းညွှန်ပါသည်။
- (၄) လူနားအားဖြစ်နိုင်လျှင်ဆေးစတင်သောက်သည့်ရက်မှစ၍ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် သွေးပေါင်တိုင်းတာရန်နှင့် အနည်းဆုံးတစ်ပတ် တစ်ကြိမ်တိုင်းရန် ညွှန်ကြား ပါသည်။
- (၅) အခြားသွေးတိုးကျဆေးများ ပြောင်းလဲသုံးစွဲရန် ဆန္ဒရှိ၊ မရှိကိုလည်း မေးမြန်းပါသည်။

## ၅။ တွေ့ရှိချက်များ (Findings)

စေးကျွေးကုသပေးခဲ့သည့် သွေးတိုးရောဂါဝေဖန်ရှင်များ၏ သွေးမိအားအခြေအနေပြဇယား

(၁) ဆေးအမည် - စိန်စိနန်းသွေးတိုးကျဆေး

(၂) တိုက်ကျွေးသည့်ပမာဏ - တစ်ကြိမ် (၅)ပြား၊ တစ်နေ့(၃)ကြိမ်

(၃) လေ့လာသည့်နေရာ- အမရပူရမြို့နယ်အတွင်းရှိကျေးရွာများ။

[illegible]

- ရှင်းလင်းချက် (၁) - အထက်သွေးဖိအား ( 160mmHg ) ရှိသူ (၂)ဦး  
 - အထက်သွေးဖိအား ( 150mmHg ) ရှိသူ (၃)ဦး  
 - အထက်သွေးဖိအား ( 140mmHg ) ရှိသူ (၅)ဦး
- (၂) - အောက်သွေးဖိအား ( 100mmHg ) ရှိသူ (၄)ဦး  
 - အောက်သွေးဖိအား ( 95mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး  
 - အောက်သွေးဖိအား ( 90mmHg ) ရှိသူ (၅)ဦး

(၃) ဤအုပ်စု(၁)မှလူနာများတွင် အောက်သွေးဖိအားထက် အထက်သွေးဖိအားလျော့ကျသည့်အာနိသင်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

(၄) အမှတ်(၄)လူနာ၏အောက်သွေးဖိအားမှအပ ကျန်ဝေဒနာရှင်များတွင်သွေးဖိအား(၂)ခုလုံးလျော့ကျသည်ကိုတွေ့ရသည်။

| အုပ်စု (၂) | သွေးတိုးရောဂါ<br>အဆင့် (Stage)      | အထက်သွေးဖိအား<br>(Systolic Blood Pressure) |                                   |         |         |         | အောက်သွေးဖိအား<br>(Diastolic Blood Pressure) |                              |                 |
|------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|----------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
|            |                                     | 160mmHg မှ 180mmHg                         |                                   |         |         |         | 100 mmHg မှ 110 mmHg                         |                              |                 |
| စဉ်        | အမည်၊အသက်<br>နေရပ်လိပ်စာ            | စတင်မှတ်<br>တမ်းယူသည့်<br>သွေးဖိအား        | သွေးဖိအားမှတ်တမ်းယူခဲ့သည့်ရက်များ |         |         |         |                                              | မှတ်တမ်း<br>ယူသည့်<br>အကြိမ် | ကာလ             |
| ၁          | ဦးတင်လှိုင်(၆၇)နှစ်<br>တလင်းကြီးရွာ | 27-1-07                                    | 2-2-08                            | 9-2-08  | 10-8-08 |         |                                              | ၄                            | (၆)လ<br>(၁၃)ရက် |
|            |                                     | 180/105                                    | 160/90                            | 150/90  | 160/100 |         |                                              |                              |                 |
| ၂          | ဒေါ်အေးသန်း(၅၅)နှစ်<br>မိချောင်းတက် | 24-2-08                                    | 25-2-08                           | 1-3-08  | 29-3-08 | 26-4-08 |                                              | ၅                            | (၂)လ<br>(၂)ရက်  |
|            |                                     | 170/100                                    | 150/95                            | 145/90  | 135/85  | 135/90  |                                              |                              |                 |
| ၃          | ဒေါ်တင်လှ(၆၀)နှစ်<br>မင်းရွာ        | 2-3-08                                     | 8-3-08                            | 9-3-08  |         |         |                                              | ၃                            | (၈)ရက်          |
|            |                                     | 180/100                                    | 140/90                            | 130/85  |         |         |                                              |                              |                 |
| ၄          | ဦးငွေစံ(၆၀)နှစ်<br>ဆင်ရွာ           | 25-2-08                                    | 9-3-08                            |         |         |         |                                              | ၂                            | (၁၄)ရက်         |
|            |                                     | 180/100                                    | 140/100                           |         |         |         |                                              |                              |                 |
| ၅          | ဒေါ်မြဆိုင်(၅၅)နှစ်<br>တလင်းကြီး    | 5-4-08                                     | 14-9-08                           |         |         |         |                                              | ၂                            | (၅)လ<br>(၉)ရက်  |
|            |                                     | 180/110                                    | 160/100                           |         |         |         |                                              |                              |                 |
| ၆          | ဒေါ်အုန်း(၆၃)နှစ်<br>ဆင်ရွာ         | 24-8-08                                    | 30-8-08                           | 7-9-08  |         |         |                                              | ၃                            | (၁၄)ရက်         |
|            |                                     | 180/100                                    | 150/90                            | 160/100 |         |         |                                              |                              |                 |

- ရှင်းလင်းချက် (၁) - အထက်သွေးဖိအား ( 180mmHg ) ရှိသူ (၅)ဦး  
 - အထက်သွေးဖိအား ( 170mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး
- (၂) - အောက်သွေးဖိအား ( 110mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး  
 - အောက်သွေးဖိအား ( 105mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး  
 - အောက်သွေးဖိအား ( 100mmHg ) ရှိသူ (၄)ဦး

(၃) ဤအုပ်စု(၂)မှလူနာများတွင် အထက်သွေးဖိအားလျော့ကျသည့်အာနိသင်မှာ ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။

(၄) အမှတ်(၄)လူနာနှင့် အမှတ်(၆)လူနာတို့၏အောက်သွေးဖိအားမှာ ထူးခြားမှုမရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၃)

| အုပ်စု (၃) |                                                             | သွေးတိုးရောဂါ<br>အဆင့် (Stage)      | အထက်သွေးဖိအား<br>(Sytolic Blood Pressure) |         | အောက်သွေးဖိအား<br>(Diastolic Blood Pressure) |         |         |          |          |  |                              |                 |
|------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|---------|---------|----------|----------|--|------------------------------|-----------------|
|            |                                                             | အဆင့် ( ၃ )                         | 180mmHg နှင့်အထက်                         |         | 110 mmHg နှင့်အထက်                           |         |         |          |          |  |                              |                 |
| စဉ်        | အမည်၊အသက်<br>နေရပ်လိပ်စာ                                    | စတင်မှတ်<br>တမ်းယူသည့်<br>သွေးဖိအား | သွေးဖိအားမှတ်တမ်းယူခဲ့သည့်ရက်များ         |         |                                              |         |         |          |          |  | မှတ်တမ်း<br>ယူသည့်<br>အကြိမ် | ကာလ             |
| ၁          | ဒေါ်ဝင်းဝင်း(၅၁)နှစ်<br>တလင်းကြီးရွာ                        | 30-12-07<br>✓220/110                | 13-1-08                                   | 2-2-08  | 3-5-08                                       | 24-5-08 | 20-9-08 | 11-10-08 | 25-10-08 |  | ၈                            | (၉)လ<br>(၂၅)ရက် |
| ၂          | ဒေါ်အုန်းမြ(၆၇)နှစ်<br>၁၀ လမ်း၊၈၅x၈၆ကြား                    | 28-8-08                             | 29-8-08                                   | 1-9-08  | 2-9-08                                       | 4-9-08  | 5-9-08  |          |          |  | ၆                            | (၉)ရက်          |
|            |                                                             | 180/120                             | 180/110                                   | 160/90  | 160/100                                      | 170/100 | 140/90  |          |          |  |                              |                 |
| ၃          | မတင်တင်ဝိုင်း(၃၈)နှစ်<br>ညောင်ပင်စောက်ရွာ                   | 1-9-08                              | 3-9-08                                    | 6-9-08  | 7-9-08                                       | 14-9-08 | 20-9-08 |          |          |  | ၆                            | (၂၀)ရက်         |
|            |                                                             | 190/120                             | 180/100                                   | 170/100 | 160/110                                      | 140/95  | 150/100 |          |          |  |                              |                 |
| ၄          | ဦးသန်းမြင့်(၆၇)နှစ်<br>ကြိုးကြာဝင်းရွာ<br>ယင်းမာပင်မြို့နယ် | 1-8-08                              | 11-8-08                                   | 31-8-08 |                                              |         |         |          |          |  | ၃                            | (၁)လ            |
|            |                                                             | ✓220/120                            | 190/100                                   | ✓170/95 |                                              |         |         |          |          |  |                              |                 |

ရှင်းလင်းချက် (၁) - အထက်သွေးဖိအား ( 220mmHg ) ရှိသူ (၂)ဦး  
 - အထက်သွေးဖိအား ( 190mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး  
 - အထက်သွေးဖိအား ( 180mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး

(၂) - အောက်သွေးဖိအား ( 120mmHg ) ရှိသူ (၃)ဦး  
 - အောက်သွေးဖိအား ( 110mmHg ) ရှိသူ (၁)ဦး

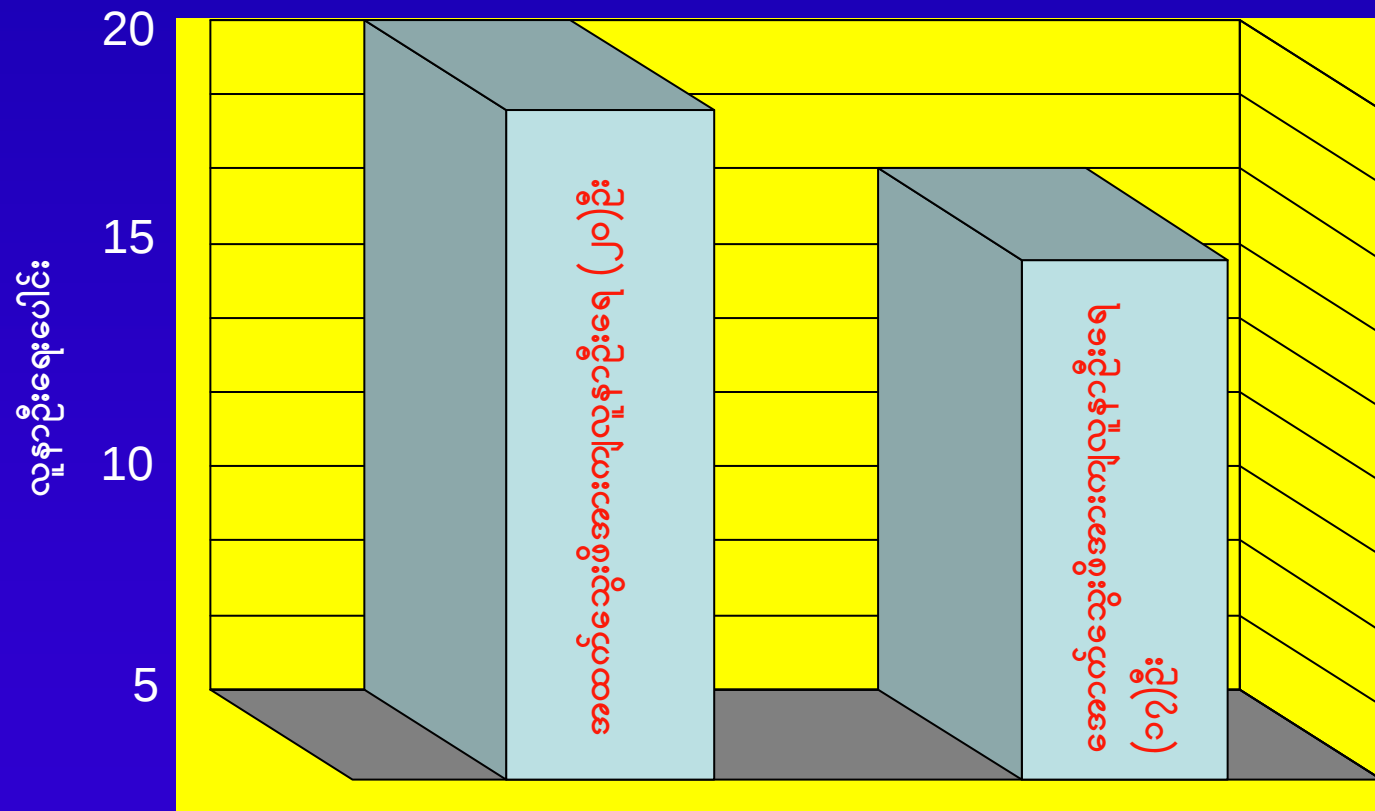
(၃) ဤအုပ်စု(၃)မှလူနာများတွင် အထက်သွေးဖိအားနှင့် အောက်သွေးဖိအား(၂)ခုလုံးလျော့ကျစေသည့်အာနိသင်မှာ အထူးကောင်းမွန်ကြောင်း  
 တွေ့ရှိရသည်။

အုပ်စု (၄) ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းမပြုသည့် သွေးတိုးဝေဒနာရှင်များ

| စဉ် | အမည်၊ အသက်နှင့် နေရပ်လိပ်စာ               | စတင်မှတ်တမ်းယူသည့်သွေးဖိအား |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------|
| ၁   | ဦးမိုးကောင်း (၇၇)နှစ်<br>မြို့ပြင်ကြီးရပ် | 3-8-08                      |
|     |                                           | 160/100                     |
| ၂   | ကိုစိုးမင်း (၄၅)နှစ်<br>မြို့ပြင်ကြီး     | 3-8-08                      |
|     |                                           | 140/90                      |
| ၃   | ဦးလှစိန် (၇၅)နှစ်<br>ညောင်ပင်စောက်        | 10-8-08                     |
|     |                                           | 140/95                      |
| ၄   | ဒေါ်အေး (၅၀)နှစ်<br>ညောင်ပင်စောက်         | 24-8-08                     |
|     |                                           | 200/110                     |
| ၅   | မနန်း (၃၀)နှစ်<br>အောင်ချမ်းသာ            | 28-9-08                     |
|     |                                           | 140/100                     |
| ၆   | ဒေါ်စန်းရီ (၅၆)နှစ်<br>မြို့ပြင်ကြီး      | 4-10-08                     |
|     |                                           | 140/90                      |
| ၇   | ဦးညွန့်တင် (၆၃)နှစ်<br>ညောင်ပင်စောက်      | 5-10-08                     |
|     |                                           | 180/120                     |
| ၈   | ဒေါ်ခင်အေး (၇၀)နှစ်<br>မန်ကျည်းချိုရွာ    | 31-8-08                     |
|     |                                           | 190/100                     |
| ၉   | ဦးအုန်းမော် (၅၂)နှစ်<br>မန်ကျည်းချိုရွာ   | 31-8-08                     |
|     |                                           | 180/100                     |
| ၁၀  | ဦးခင်မောင် (၇၇)နှစ်<br>မန်ကျည်းချိုရွာ    | 31-8-08                     |
|     |                                           | 170/100                     |

(Table - 1)

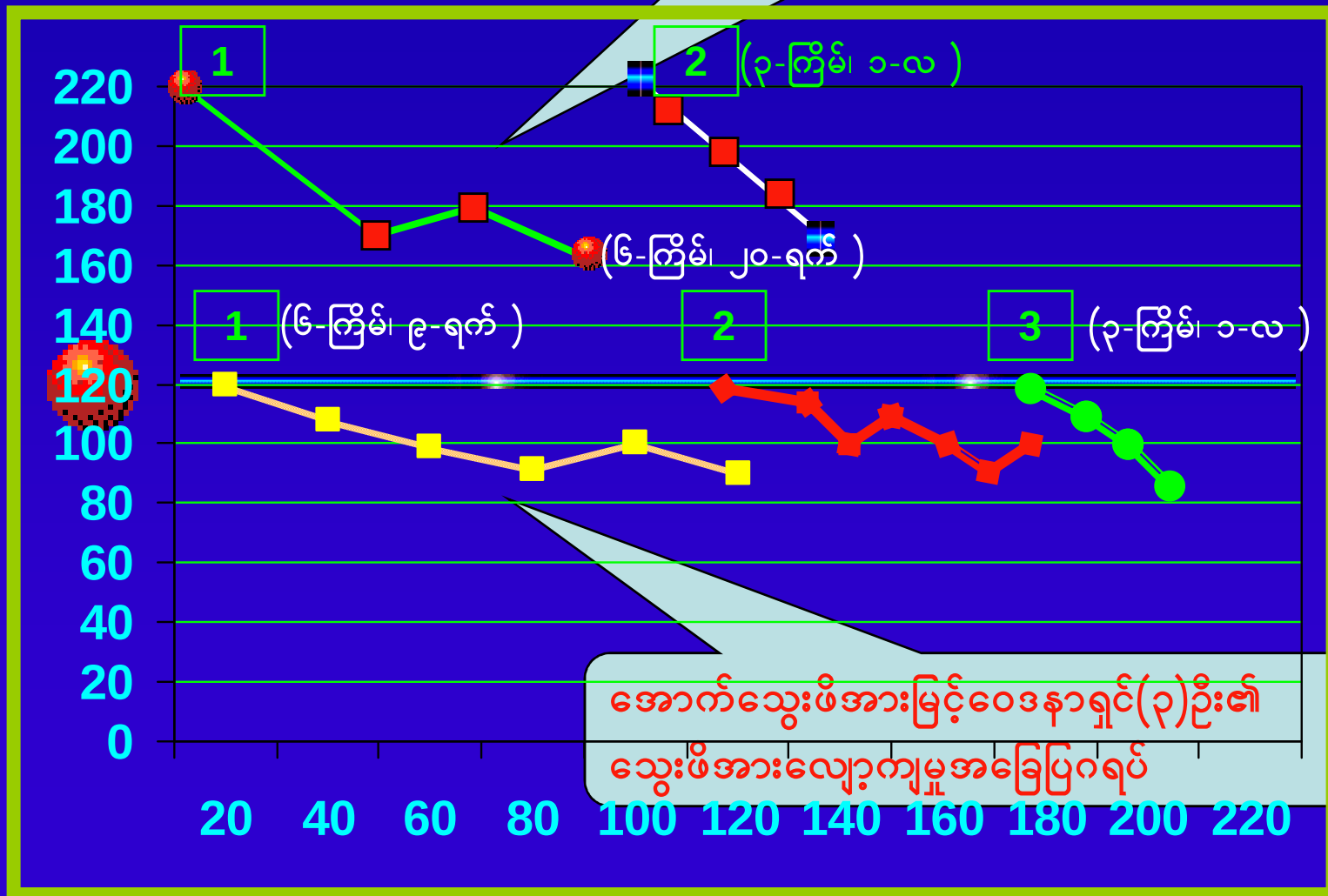
အထက်သွေးဖိအား (Systolic Blood Pressure) နှင့် အောက်သွေးဖိအား (Diastolic Blood Pressure) လျော့ကျသည့်လူနာဦးရေအခြေပြဂရပ်



(Table - 2)

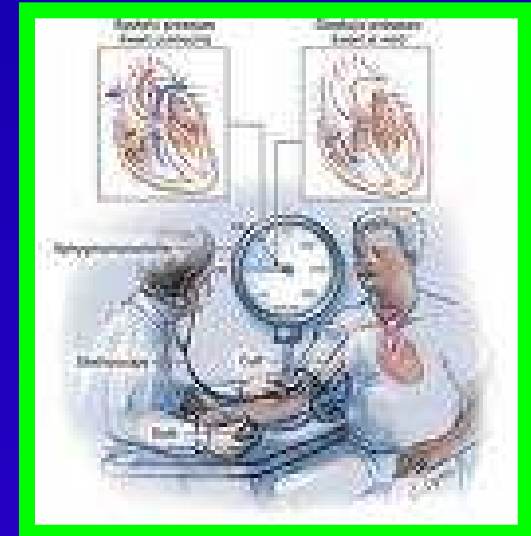
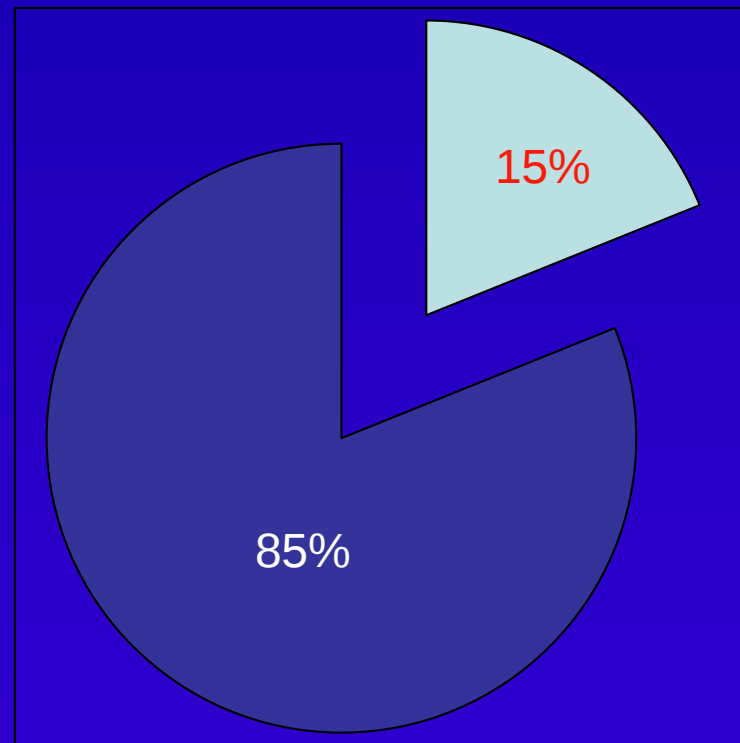
(၈-ကြိမ်၊ ၉-လ ၂၅ရက်)

အထက်သွေးဖိအားမြင့်တက်ဝေဒနာရှင်(၂)ဦး၏  
သွေးဖိအားလျော့ကျမှုအခြေပြ ဂရပ်



### (Table - 3)

သွေးတိုးကျဆေးသုံးစွဲပြီးပြန်လည်စစ်ဆေးခံယူသမျှမှ သွေးဖိအားသိသာစွာ  
လျော့ကျမှုနှုန်း



## ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်များ (Discussions)

ဖော်ပြပါတွေ့ရှိချက်အားလေ့လာသုံးသပ်ရာတွင်

- သွေးတိုးရောဂါဝေဒနာရှင်များ၏ အထက်သွေးဖိအားနှင့်အောက်သွေးဖိအား (၂)မျိုးလုံး လျော့ကျစေသည့်အာနိသင်ရှိကြောင်းယေဘုယျအားဖြင့်တွေ့ရှိ သုံးသပ်ရပါသည်။
- သို့သော်အောက်သွေးဖိအားလျော့ကျစေသည့်အာနိသင်ထက် အထက်သွေးဖိအား လျော့ကစေသည့်အာနိသင်က ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်းသုံးသပ် ရပါသည်။
- သွေးဖိအားလျော့ကျမှုပုံစံမှာ တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် တဖြည်းဖြည်းကျသည်ကိုတွေ့ရ ပါသည်။
- တိုက်ကျွေးကုသသည့်လူနာများ၌လောလောဆယ်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိကြောင်းမတွေ့ရပါ။
- အချို့လူနာအနည်းငယ်တွင် အောက်သွေးလျော့ကျမှုမှာ ထူးခြားမှု မရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။
- သွေးဖိအားမြင့်လူနာအုပ်စု(၃)တွင်သွေးဖိအားလျော့ကျမှုပိုကောင်းသည်ဟု သုံးသပ်ရ ပါသည်။
- အခြားလူနာ(၁၀)ဦးမှာ သွေးဖိအားမှတ်တမ်းပြုလုပ်၍ သွေးတိုးကျဆေးသောက်ရန် ယူဆောင်သွားသော်လည်း ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းမရှိသဖြင့် သုံးသပ်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

## ကောက်ချက်ဆွဲခြင်းနှင့်အကြံပြုခြင်း (Suggestion)

- သွေးတိုးရောဂါရှိနေကြောင်းကြိုတင်မသိရှိကြပါ။
- အခြားရောဂါများလာရောက်ကုသရာမှ သွေးတိုးရောဂါရှိကြောင်းသိရ။
- သွေးဖိအားလျော့ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်
  - ဆီးဝမ်းလေပြုပြင်ခြင်း
  - အစားအသောက်၊အနေအထိုင်၊အပြုအမူ
  - စိတ်ဖိစီးမှုတို့နှင့်ဆိုင်သောဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်တို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်သည်။



## ကျမ်းကိုးစာရင်း (References)

- ၁။ အမရပူရမြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျေးရွာများမှ ဆေးကုသမှုမှတ်တမ်းမူရင်းအထောက်အထားများ
- ၂။ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)၊ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွဲ(၁)  
၂၀၀၆ ခုနှစ် ၊ အောက်တိုဘာလ။
- ၃။ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန(အထက်မြန်မာပြည်)၊ မြန်မာ့ဆေးဖက်ဝင်အပင်များအတွဲ(၂)  
၂၀၀၇ ခုနှစ် ၊ နိုဝင်ဘာလ။
- ၄။ လှမြင့်(ဒေါက်တာ)၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အောင်ချမ်းသာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊  
၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ။
- ၅။ သောင်နိုင်(သမားတော်ကြီးဦး) ရောဂါအမျိုးမျိုးဆေးနည်းအဖုံဖုံ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ချမ်းသာပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊  
ရန်ကုန် ၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ
- ၆။ သောင်းလွင်(ဦး)၊ ဒေသနာနယဆေးပညာလွယ်ကူစွာလေ့လာနည်း၊ ပ-တွဲ၊ ပ-ကြိမ်၊ ဖြိုးအောင်ဆက်၊  
ရန်ကုန်၊ ၂၀၀၆ ခုနှစ် ၊ ဧပြီလ။
- ၇။ သိန်းလွင်(ဦး)၊ သွေးတိုးရောဂါနှင့်လေငန်းရောဂါကာကွယ်ကုသနည်း။ ဒုတိယအကြိမ်၊  
ရတနာရွှေမြေစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်။ ၁၉၈၆ ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာလ။
- ၈။ အုန်းရွှေ(ဦး)၊ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းလက်တွေ့ကုထုံးအဖွင့်ကျမ်းကြီး ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊  
သပြေညိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်၊ ၁၉၈၆ ခုနှစ် မေလ။
- ၉။ အောင်ကျော်ကျော်(ဒေါက်တာ)၊ သွေးတိုးနှင့်သိမှုအဖြာဖြာ၊  
အာရောဂျ်မဂ္ဂဇင်း၊ ၂၀၀၀ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ။
- ၁၀။ WILSON, J.W, KATHLIIN, 1987, Anatomy and Physiology in Health and Illness, six edn., Churchill  
Livingstone, Edinburgh.
- ၁၁။ Prof; Dr Subhsh Randade, Ayurvedic Treatment of Common Disease, first edition, Srisatguru  
Publications, Delhi. 1999.
- ၁၂။ Prof; Aung Than Batu Myint Khin , 2008, Myanmar Handbook of Health Research Methods,  
Edn., SARANA Press, 249, Thainbyu Road. Yangon.

## နိဂုံး (Conclusion)

🇇🇲 အချုပ်အားဖြင့်လက်တွေ့ကွင်းဆင်းဆေးကုသမှုများမှ သွေးတိုးရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်တမ်းပြုစုထားချက်များအားသုတေသနပြုတင်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

🇇🇲 သွေးတိုးရောဂါအတွက်ဈေးကွက်၌တိုင်းရင်းဆေးဝါးအများအပြား ထုတ်လုပ်ရောင်းချ လျှက်ရှိသည်။

🇇🇲 အထောက်အထားခိုင်လုံပြီး အာနိသင်ရှိ နှုန်းမိစံကိုက်ဆေးဝါးများကို စနစ်တကျ သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်အသုံးပြုလျှင် သင့်လျော်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

🇇🇲 နိုင်ငံတော်၏ကျန်းမာရေးမူဝါဒများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ ပြည်သူများ၏ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် တစ်ထောင့်တစ်နေရာမှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## ကျေးဇူးတင်လွှာ (Acknowledgement)

ဤစာတမ်းတင်သွင်းနိုင်ရေးအတွက် သုတေသနစာတမ်းဖတ်ပွဲကျင်းပပေးပါသော ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ အကြီးအကဲများအားလည်းကောင်း တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံတို့မှ ခေတ္တပါမောက္ခချုပ်၊ ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်များနှင့်ကျောင်းအုပ်ကြီးအားလည်းကောင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနစာတမ်းဖတ်ပွဲသို့ ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသော ဂရိတ်ဝေါတိုင်းရင်းဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရေးနှင့်ထွန်းရွှေဝါတိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးတို့အားလည်းကောင်း လာရောက် ကုသသည့်သွေးတိုးရောဂါရှင်များအားလည်းကောင်း၊ အဖက်ဖက်မှ ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက် ဆရာ၊ဆရာမများအားလည်းကောင်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဤစာတမ်းဖြင့် မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

# ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဦးဌေးလွင်  
တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ

