



ဆီးချိုနှင့် ခြေထောက်

ပါမောက္ခ ခင်စောသန်း
ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး
ဆီးချိုနှင့် ဟော်မုန်းရောဂါ ကုသရေးဌာန
ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး



၁၃.၁၁.၂၀၁၈

World Diabetes Day 2018

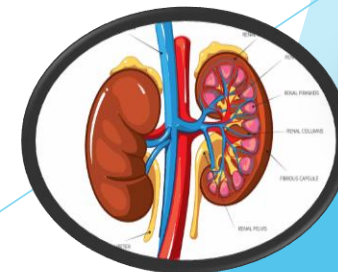
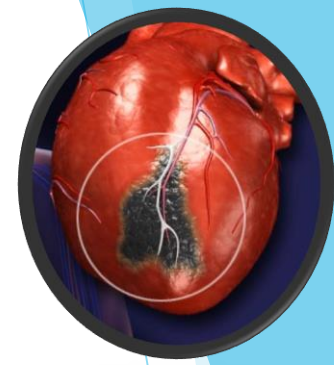
Novotel Yangon Max Hotel

ဆီးချိုရောဂါဝေဒနာရှင်များရှိသင့်သည့်သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်ပမာဏ

- ▶ မနက်စာမစားမီ - ၈၀- ၁၃၀ မီလီဂရမ်
- ▶ နေ့လည်စာ/ညစာမစားမီ - < ၁၄၀ မီလီဂရမ်
- ▶ နေ့လည်စာ/ညစာစားပြီး ၂နာရီ - < ၁၈၀ မီလီဂရမ်
- ▶ ၃ လပျမ်းမျှသွေးချို့ဓာတ် (HbA1c)- < ၇ %

ဆီးချိုရောဂါ၏နောက်ဆက်တွဲဆင့်ပွားရောဂါများမှာ

- ▶ ကျောက်ကပ်ထိခိုက်ပျက်စီးသောရောဂါ
- ▶ မျက်စိအမြင်လွှာပျက်စီးသောရောဂါ
- ▶ အာရုံကြောထိခိုက်သောရောဂါ
- ▶ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်၍လေဖြန်းခြင်း
- ▶ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- ▶ ဆီးချိုခြေထောက်အနာရောဂါ
- ▶ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရောဂါပိုးများဝင်နိုင်ခြင်း



ဆီးချိုနှီးနွယ်ခြေထောက်ပြဿနာများ



သွား
သွားနှင့်သွားဖုံးရောဂါ

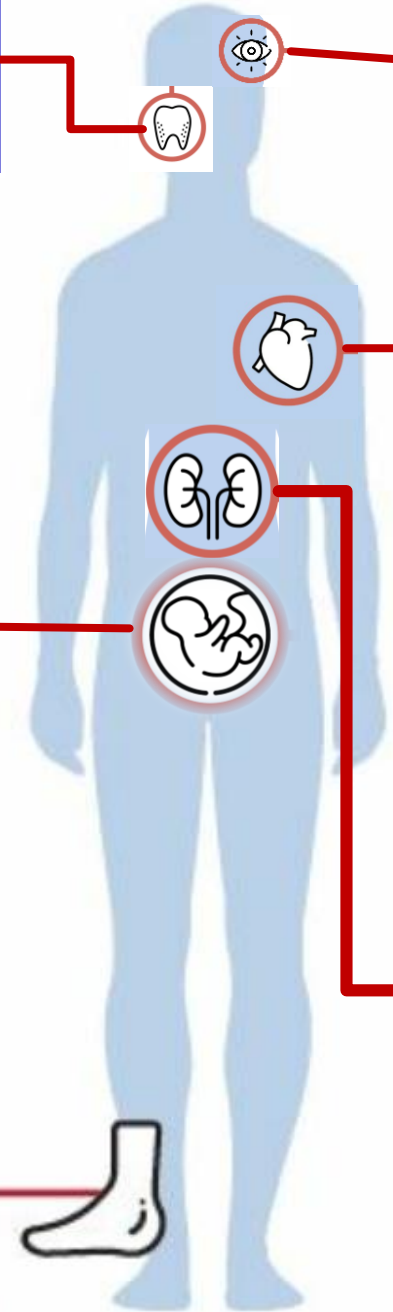
မျက်စိ
ဆီးချိုဝေဒနာရှင် (၁/၃) ခန့် မျက်စိကိုထိ
မျက်စိကွယ်ခြင်း ၏ အဓိက
အကြောင်းဖြစ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ဆီးချိုရောဂါရှိပါက (သို့) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရှိပါက မိခင်နှင့်ကလေး တွင် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ဥပမာ - ၎င်းကလေးငယ်များတွင် အဝလွန်ခြင်း၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ

နှလုံး
ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၂)ဆ မှ (၃)ဆ ပိုများ

ကျောက်ကပ်
ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင် နာတာရှည် ကျောက်ကပ် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ (၁၀)ဆ ပိုများ

ခြေထောက်
စက္ကန့် (၃၀) တိုင်းတွင် လူတစ်ဦးကျ ခြေထောက် ဆုံးရှုံးနေပါသည်။



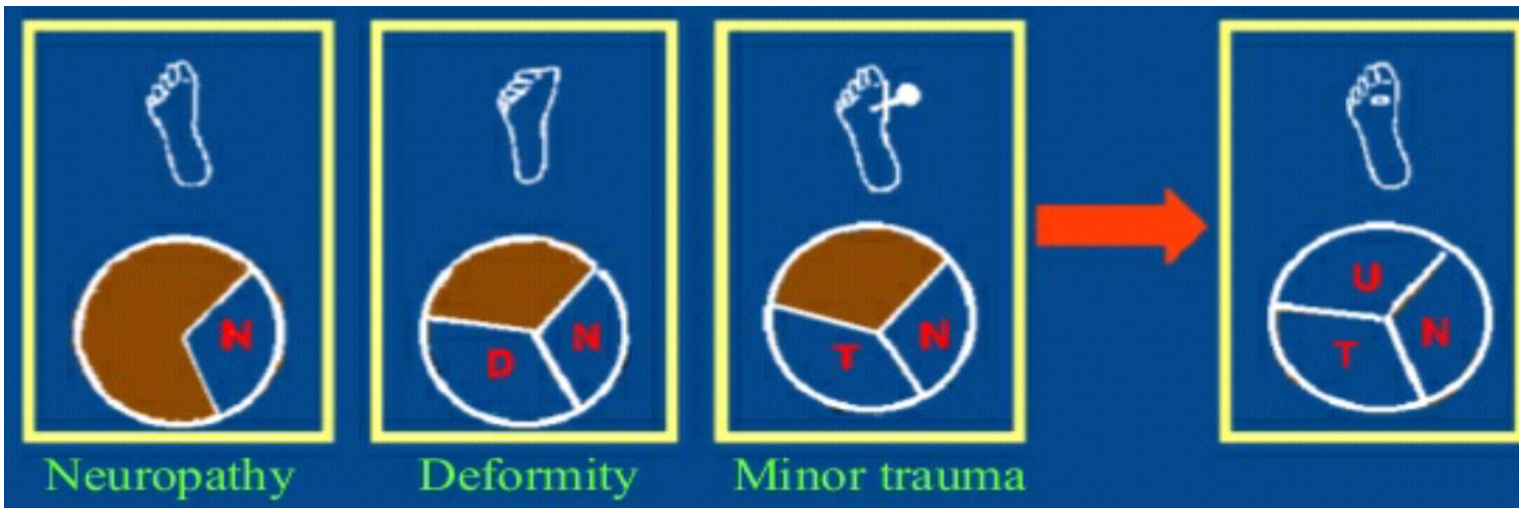
ဆီးချိုနှီးနွယ်ခြေထောက်ပြဿနာ
ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများ

အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း

- ခြေထောက်ထုံခြင်း → ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလွယ် → ပိုးဝင် → အနာဖြစ်
- ခြေထောက်ပုံ သဏ္ဍာန်ပျက် → ဖိအားများ → အသားမာတက် → အနာဖြစ်
- ချွေးမထွက် → ခြောက်သွေ့ → အက်ကွဲ → ပိုးဝင် → အနာဖြစ်

ဆီးချိုရောဂါရှင်များတွင် အာရုံကြောပျက်စီးခြင်းမှာ (၁၆% မှ ၆၆%) အထိ ဖြစ်ပွားပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါရှင်များသည် ပုံမှန်လူနာများထက် ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း (၁၀)ဆမှ (၂၀)ဆ ပိုမိုများပြားပါသည်။



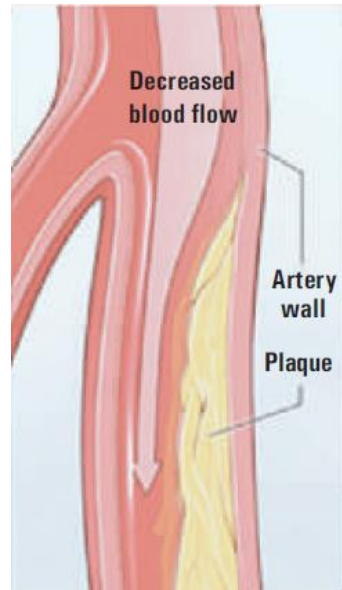
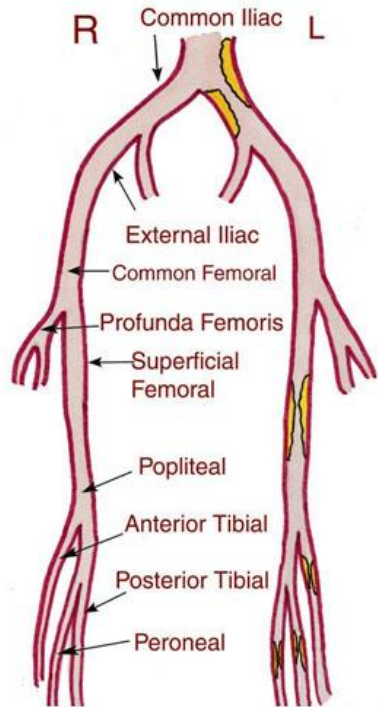
ဆီးချိုအာရုံကြောရောဂါပိုးဆိုးစေသောအချက်များ

- ❑ ဆီးချိုအထိန်းမကောင်းခြင်း
- ❑ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ❑ အရက်သောက်ခြင်း
- ❑ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိခြင်း

ခြေထောက်သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ

ဆီးချိုရောဂါရှင်များတွင် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းမှာ (၉.၅%) ရှိပါသည်။

- ❑ သွေးကြောကျဉ်း → အနာမကျက် → ခြေထောက်ပုပ်



သင့်ခြေထောက်တွင် ပြဿနာရှိသည်ကိုဖော်ပြသော လက္ခဏာများ



ခြေဖျားထုံခြင်း (သို့) ကျည်ခြင်း



ခြေဖျားပူခြင်း ညဘက်တွင်ပိုဆိုး



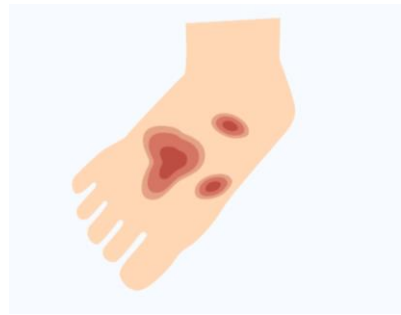
ခြေထောက်သာမန် ထက်ပူခြင်း/အေးခြင်း



ခြေထောက်ရောင်ခြင်း



လမ်းလျှောက်စဉ် ခြေထောက် (သို့) ခြေသလုံး နာကျင်ခြင်း



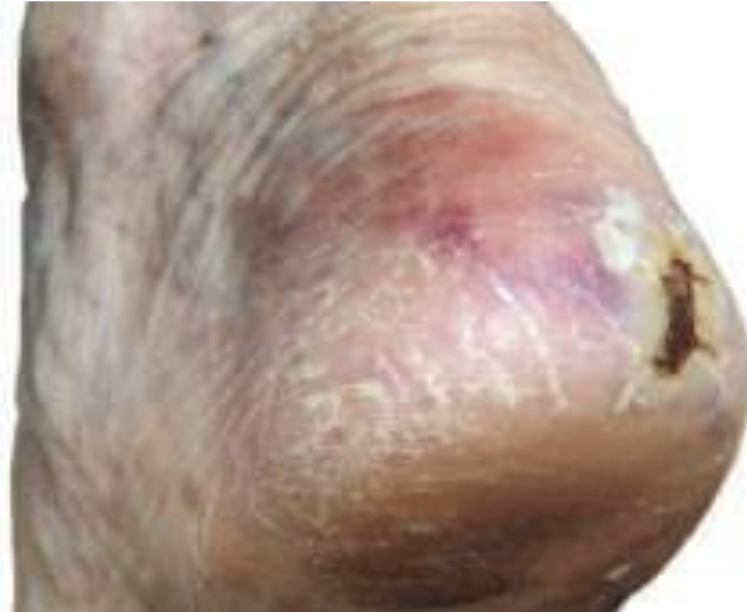
ခြေထောက်အနာဖြစ်ဖူးခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ဆီးချိုအနာဖြစ်စေနိုင်သောအန္တရာယ်များ

- ▶ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ခြင်းမတော်သောဖိနပ်များစီးခြင်း
- ▶ ခြေပလာဖြင့်သွားလာခြင်း (အထူးသဖြင့်ကျေးလက်နေသူများ)
- ▶ ဘာသာရေးအယူအဆအရ ဘုရားကျောင်းကန်များတွင် ဖိနပ်မစီးဘဲသွားလာခြင်း
- ▶ ခြေထောက်အနာကိုတတ်ကျွမ်းသောကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်မကုဘဲ ဆေးမြီးတိုဖြင့်ကုခြင်း
- ▶ အနာအတွင်းသို့မသန်ရှင်းသောဆေးမန့် (သို့) အရွက်များအုံခြင်း



ခြေထောက်ခြောက်သွေ့ခြင်း/ ခြေဖနောင့်ကွဲခြင်း



အသားမာတက်ခြင်း



မိုရောဂါ (ခြေသည်း/ ခြေချောင်းကြား)



အရည်ကြည်ဖုတည်ခြင်း



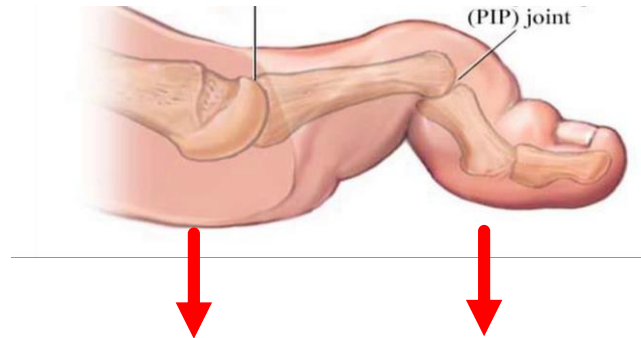
ဆီးချိုခြေထောက်အနာ



ဖိအားများသောနေရာများ



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



ဖိနပ်ကြောင့်ဖြစ်သောခြေထောက်အနာများ





ပုရွက်ဆိတ်နှင့်ကြွက်ကိုက်ဒဏ်ရာများ



ခြေထောက်ပုပ်ခြင်း



ခြေစွယ်ငုတ်ခြင်း



အရိုးပိုးတွယ်ခြင်း



ခြေထောက်အဆစ်များပုံသဏ္ဍာန်ပျက်ခြင်း





▶ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့်မဟုတ်ဘဲ
ခြေထောက်ဖြတ်ရခြင်း၏ (၆၀%)
သည်ဆီးချိုရောဂါကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။



▶ ၎င်းတို့အနက် (၈၅%)
သည်သေးငယ်သောဒဏ်ရာများမှ
စတင်ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။



ခြေထောက်ဖြတ်တောက်ပြီးသူများ၏ (၅၀%)

သည် (၂)နှစ်အတွင်း

အခြားခြေထောက်အနာထပ်

ဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

ဆီးချိုခြေထောက်အနာ၏အကျိုးဆက်များ

- ▶ ဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ သွေးဆိပ်တက်ခြင်း၊ အသက်သေဆုံးခြင်း
- ▶ ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်များပိုမိုကုန်ကျခြင်း (တစ်ဦးချင်း၊ တစ်နိုင်ငံလုံး)
- ▶ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့ထိခိုက်ခြင်း

ဆီးချိုခြေထောက်အနာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
နည်းလမ်းများ

လိုက်နာရမည့်အချက်များ

✓ သင့်ခြေထောက်ကိုနေ့စဉ်စစ်ဆေးပါ။



- ▶ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၊ ပွန်းပဲ့ရှုရာ၊
- ▶ အရောင်ပြောင်းခြင်း၊
- ▶ ရောင်ယမ်းခြင်း၊
- ▶ ခြေသည်းပိုးဝင်ခြင်း၊

✓ သင့်ခြေထောက်ကိုနေ့စဉ်စစ်ဆေးပါ။



copyright - Myfoots hop.com

DM Foot/Bago Gen Hosp

▶ ခြေဖဝါးကိုကြည့်ရန်
ခက်ခဲပါက
မှန်ကို အသုံးပြုပါ။

4/6/2018

30



သင့်ခြေထောက်ကိုနေ့စဉ်ပုံမှန်ဆေးကြောပါ။
ရေဆေးပြီးလျှင်ခြေချောင်းကြားများကို
ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပေးပါ။



- ▶ ရေပူ မသုံးရပါ။
- ▶ ပုံမှန်ရေချိုးဆပ်ပြာကိုသာ အသုံးပြုပါ။



သင့်ခြေထောက်ကိုနေ့စဉ်ဆေးကြောပါ။
ရေဆေးပြီးလျှင်ခြေချောင်းကြားများကို
ခြောက်သွေ့အောင်သုတ်ပေးပါ။



4/6/2018

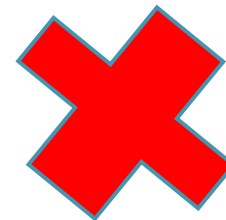
32



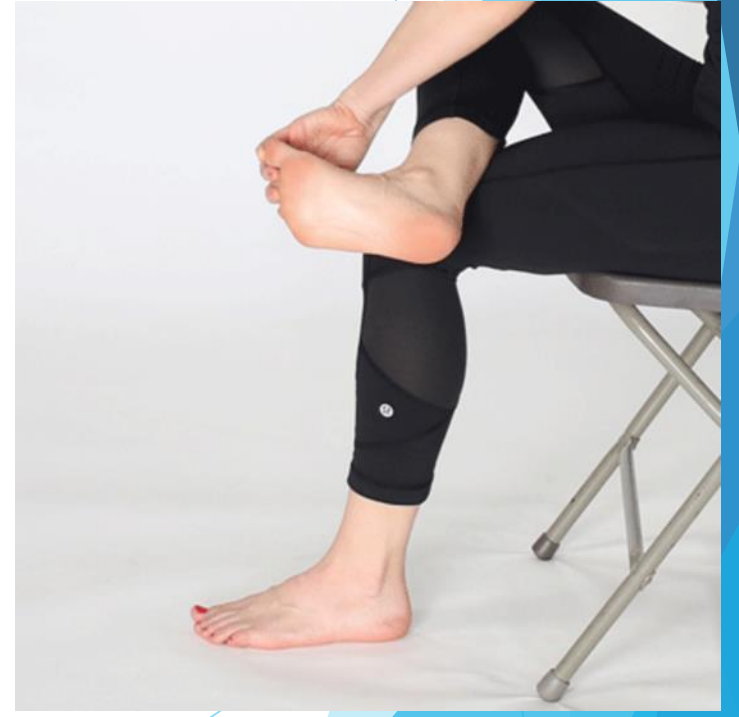
ခြေထောက်အရေပြားမခြောက်သွေ့စေရန်
lotion/cream များလိမ်းရန်လိုအပ်ပါသည်။



✓ ခြေသည်းများကိုဖြောင့်တန်းစွာညှပ်ပါ။



ခြေချောင်းနှင့်ခြေထောက်လှေကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။



ခြေချောင်းနှင့်ခြေထောက်လှေကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်ပေးပါ။





သင့်ခြေထောက်တွင်ပြတ်ရှုခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊
အရည်ကြည်ဖုထခြင်း၊ သွေးခြေဥများရှိပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။



DM Foot/Bago Gen Hosp



4/6/2018





ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက်များ



ဖနပ်မပါဘဲ လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်။



မိမိနှင့်သင့်တော်သောဖိနပ်စီးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။



ဖိနပ်မစီးမီ ဖိနပ်၏အတွင်း၊ အပြင်တို့ကို သေချာစွာကြည့်ရှုပါ။



DM Foot/Bago Gen Hosp

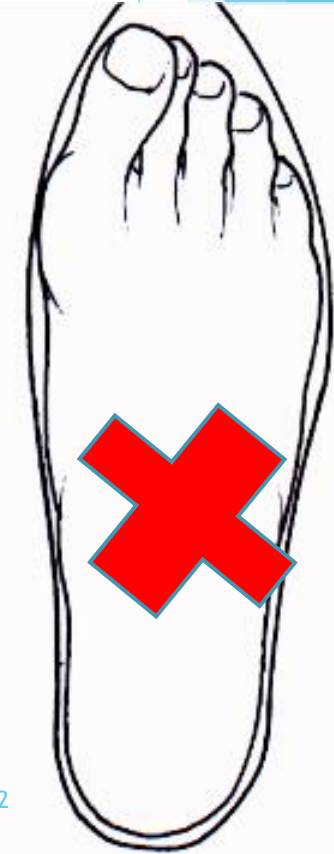


4/6/2018

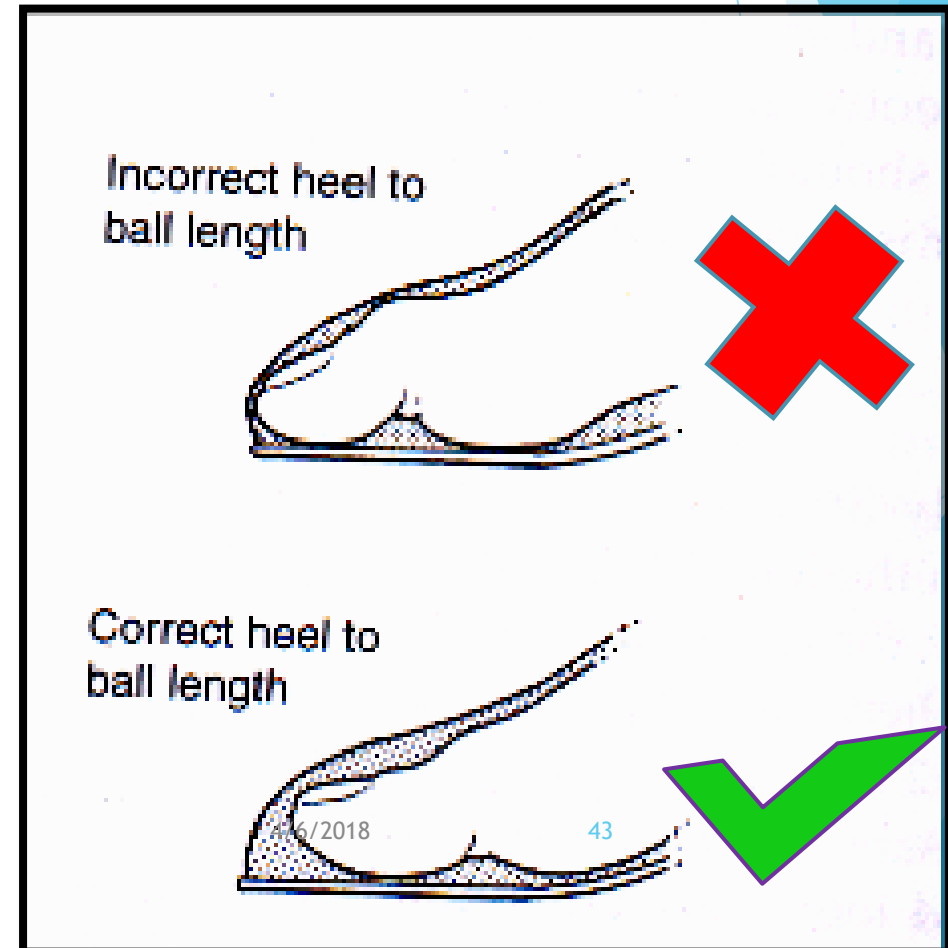
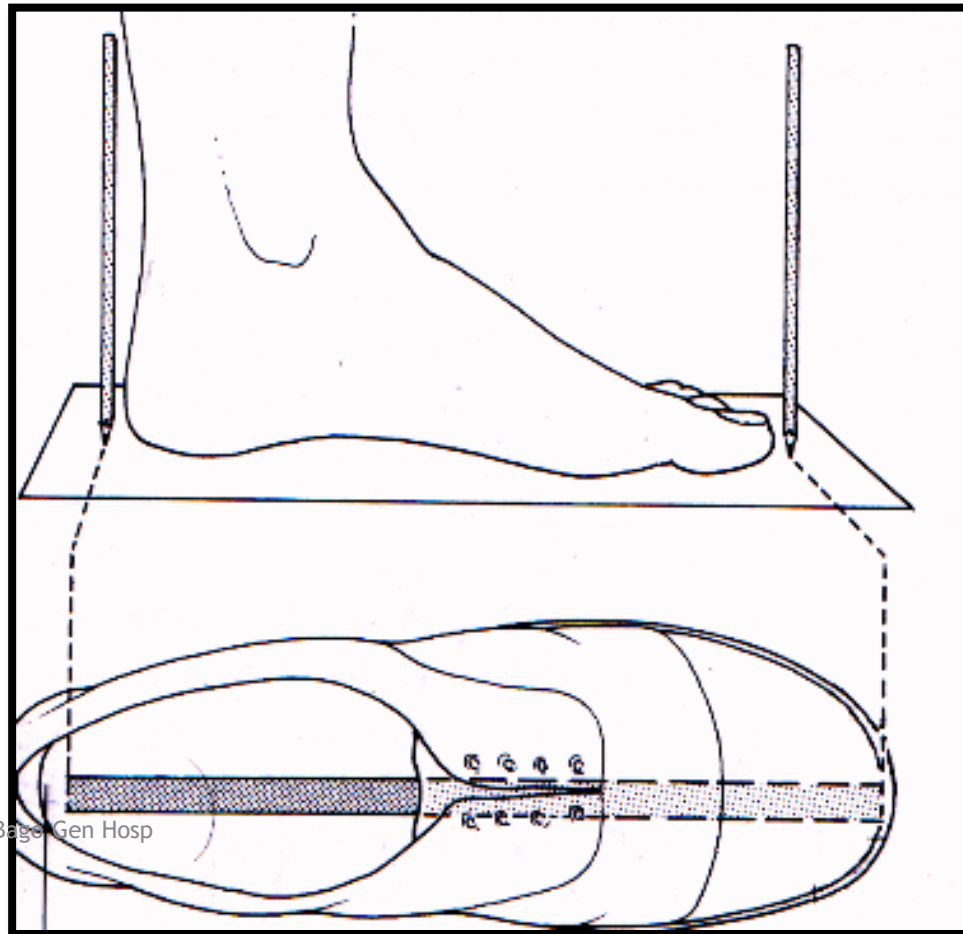


41

ကျပ်လွန်းသော၊ မျက်နှာပြင်ကြမ်းလွန်းသော ဖိနပ်များကိုမစီးပါနှင့်။



ချောင်လွန်း၊ ကျပ်လွန်းသောဖိနပ်များစီးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပလတ်စတစ်ဖိနပ်များမစီးပါနှင့်။

ဖိနပ်ဝယ်လျှင် ညနေပိုင်းတွင်ဝယ်ပါ။



ခြေထောက်တွင်အနာနှင့်အသားမာရှိသူများ၊
ခြေထောက်ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်နေသူများသည်
အထူးပြုလုပ်ထားသည့်ဖိနပ်ကိုစီးရန် လိုအပ်ပါသည်။





- ▶ ပူသောမျက်နှာပြင်များတွင် ဖိနှပ်စီးပါ။
- ▶ မီးမလှုံ့ပါနှင့်။

- ခြေထောက်ကို ရေနှေးအိတ်မကပ်ရ။ ရေပူဖြင့်မဆေးကြောရ။



ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။





ခြေထောက်ရှိကြွက်နို့များ၊ အသားမာများကို
မိမိဘာသာ လှီးဖြတ်ခြင်းမပြုရ။



ခြေထောက်ကိုဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးဖို့

• အသားမာသာရှိ	အနာဖြစ်နိုင်ချေနည်း	တစ်နှစ်တစ်ခါ
<ul style="list-style-type: none"> • အာရုံကြောများမကောင်းလျှင် (သို့) • သွေးကြောကျဉ်းလျှင် (သို့) • ခြေထောက်ပုံသဏ္ဍာန်ပျက်နေလျှင် 	<p>အနာဖြစ်နိုင်ချေ အသင့်အတင့်ရှိ</p>	<p>၃လ မှ ၆လ တစ်ခါ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • အာရုံကြောများမကောင်းလျှင် (သို့) • သွေးကြောကျဉ်းလျှင် နှင့် • ယခင်ခြေထောက်အနာဖြစ်ဖူးခြင်း (သို့) ခြေချောင်း၊ ခြေထောက်ဖြတ်ဖူးခြင်း 	<p>အနာဖြစ်နိုင်ချေများ</p>	<p>၁လ မှ ၃လ တစ်ခါ</p>

ခြေထောက်အာရုံကြောများ စမ်းသပ်ခြင်း



DM Foot/Bago Gen Hosp

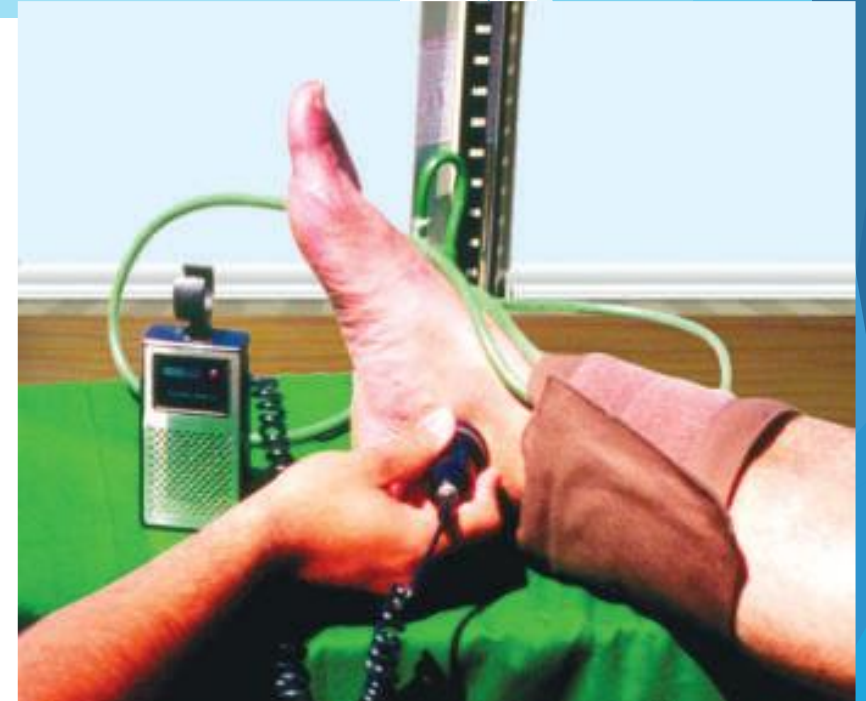


4/6/2018

51



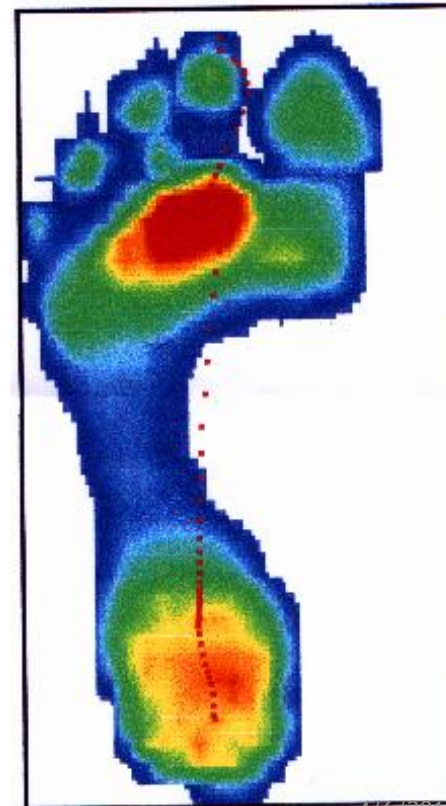
သွေးကြောများကိုစမ်းသပ်ခြင်း



ခြေထောက်ဖိအားများသောနေရာများ ပုံဖော်ကြည့်ခြင်း

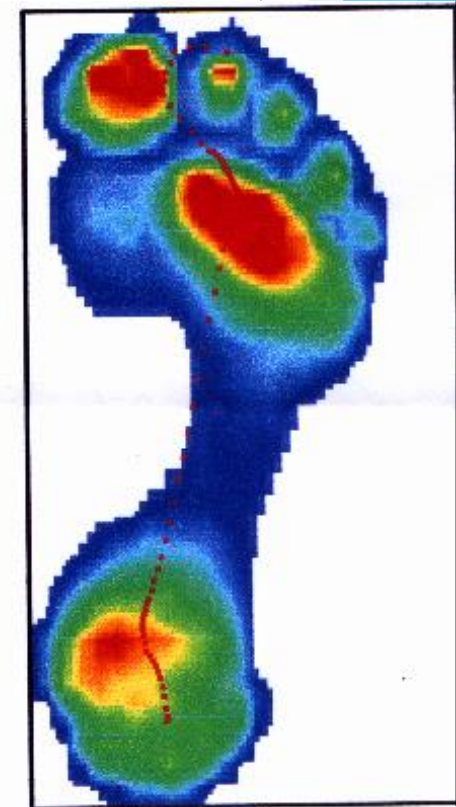


DM Foot/Bago Gen Hosp



4/6/2018

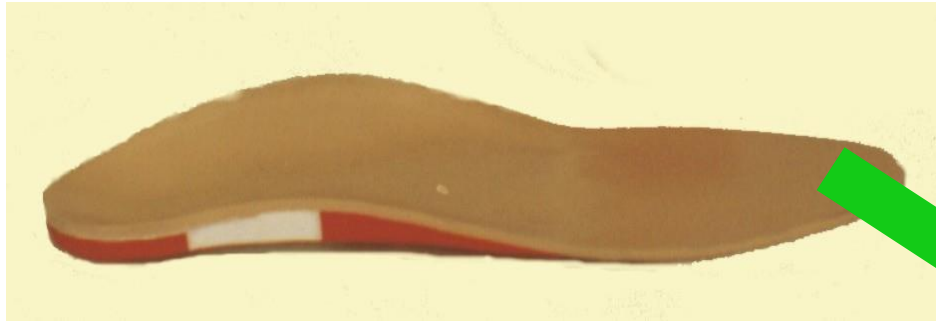
Left foot




54


Right foot

မိမိခြေထောက်ဖိအားအလိုက် အထူးပြုလုပ်ထားသောဖိနှပ်များ



အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များ

 ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးရန်အတွက် သင်၏ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် စမ်းသပ်ကုသမှု ခံယူပါ။

 ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆီးချိုသွေးချိုကျ သောက်ဆေးနှင့် အင်ဆူလင်ထိုးဆေးများကို ပုံမှန်သောက်သုံးပါ။



နေ့စဉ်သမ္မု စစ်ဆေးရ
ဆီးချိုခြေနှာ ကာကွယ်ပါ။

သွေးချိုဆီးချိုကြောင့် သင့်ခြေထောက် မဆုံးရှုံးစေရန်

ဆီးချိုရှိလျှင် သတိယူ၍

ကာကွယ်စောင့်ရှောက် သင့်ခြေထောက်

THANK YOU

