

Exercise is Medicine



3- ဆီးချိုရောဂါအပေါ်  
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏  
ကောင်းကျိုး များကို ရှင်းပြပေးပါ။



**Professor Thein Myint**

## ဆွေးနွေးချက်(၃)

ဆီးချိုရောဂါအပေါ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ၏ သွေးချိုဆီးချို ပေဒနာရှင် များအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

1. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါထိမ်းသိမ်းမှု အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု
2. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု
3. ပေဒနာရှင် များ၏ အထွေထွေ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု
4. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မှု

# သွေးချိုဆီးချို ရောဂါထိမ်းသိမ်းမှု အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစား အားလုံး (Aerobic and resistance exercise) သည်

- HbA1c ကို ကျစေနိုင်သည်။
- Insulin resistance ကို ကျစေနိုင်သည်။
- လေ့ကျင့်ခန်း နှစ်မျိုးပေါင်း လုပ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။



- အမျိုးအစား (၂) သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက်
- resistance exercise သည် HbA1c ကို ကျစေနိုင်သည်။ Aerobic exercise ကို ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ပါက ပိုကောင်းသည်။
  - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို (၈) ပါတ်ခန့် မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက HbA1c (၀.၆၆%) အထိ ကျဆင်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

# သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

## သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအနက်



- တစ်ပါတ်လျှင် (၂) နာရီ လမ်းလျှောက်သူများသည် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ချေ ပိုနည်းပြီး
- တစ်ပါတ်လျှင် (၃-၄) နာရီ လမ်းလျှောက် ပါက နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ကို ပိုမိုလျော့နည်းစေပါသည်။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက နှလုံးနှင့် သွေးကြော ရောဂါ ဖြစ်ပွားနှုန်း၊ သေဆုံးနှုန်းတို့ကို လျော့ကျ စေနိုင်သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက

- ↓ LDL, ↓ TG, ↑ HDL
- ↓ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်၊ ↓ ခါးအတိုင်းအထွာ၊ ↓ သွေးပေါင်ချိန်
- ↑ wellbeing , fitness , sleep

# ဝေဒနာရှင် များ၏ အထွေထွေ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက  
သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက်

- အရိုးများ၊ ကြွက်သားများကို ပိုမိုသန်မာစေသည်။
- စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ကျစေသည်။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို မှန်မှန် ပြုလုပ် ခြင်းဖြင့်

- အကြောအဆစ်များ ပိုမို ပျော့ပြောင်း သွက်လက်စေခြင်း၊
- ကြွက်သားများကို ပိုမို သန်မာစေခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ် ဟန်ချက်ထိန်းရာတွင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်း၊ စသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေပါသည်။

ဤ အချက်များသည် အထူးသဖြင့်အသက်အရွယ် ကြီးသူများ အတွက် ပိုမို အရေးကြီးပါသည်။

အသက်အရွယ် အမျိုးမျိုးတွင် သေဆုံးနှုန်းကို လျော့နည်းကျဆင်းစေသည်။ အပြင် အသက်အရွယ် အိုမင်းသည်အထိ သူတပါး အကူအညီ မလို ကိုယ်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ် ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်တည်နိုင်သည့် ပျော်ရွှင်ကျန်းမာသော ဘဝ ရရှိနိုင်ပါသည်။



# သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မှု

နေ့စဉ်မှန်မှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ် ပေးပါက ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှ အင်ဆူလင်ကို ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်သည့်အပြင်၊ insulin resistance ကိုလည်း လျော့နည်းစေနိုင် ပါသဖြင့် သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင်၊ အကြိုဆီးချို (Prediabetes) အဆင့်မှ သွေးချိုဆီးချို အဆင့်အထိ ပိုဆိုးမလာအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင် ပါသည်။

The Diabetes Prevention Program (DPP)

- 3234 overweight adults with IGT
- The “lifestyle arm” - a low-fat diet and averaged 150 min of weekly moderate-intensity activity (e.g., brisk walking).
- After 3 yr, the risk of developing DM was 58% ↓

အဆီလျော့စားပြီး ရက်သတ္တ တစ်ပါတ်လျှင် မိနစ်(၁၅၀) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သွေးချိုဆီးချို ဖြစ်ပွားနှုန်းကို ထက်ဝက် လျော့ချနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်

၆။ လော့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ်  
သတိပြုရမည့် အချက်များကို  
ဆရာဦးသိန်းမြင့်မှ ဆွေးနွေးပေးပါဦး



**Professor Thein Myint**



# လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ် သတိပြုရမည့် အချက်များ



- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်မည် ဆိုပါက ပြင်းထန်မှု၊ နည်းနည်းနှင့် စ၍ ဖြေးဖြေးချင်း တိုး၍သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် မူလက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းသူ ဖြစ်ပါက)
- ကြွက်သားသန်မာမှု အတွက် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်စဉ် အသက်အောင့် မထားပါနှင့်၊ သွေးပေါင်တက်စေနိုင်ပါသည်။
- ထိခိုက်မှု၊ ကာကွယ်သော အားကစား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ သုံးစွဲပါ။ (ဥပမာ - စက်ဘီးစီး ဦးထုပ်)
- ရေ များများ သောက်ပေးပါ။
- ခါးကွေးဆန့်မှု ပါဝင်သော လှုပ်ရှားမှု များအတွက် တင်ပါးနေရာမှ ကွေးဆန့်ပါ၊ ခါးမှ ကွေးဆန့်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မ စတင်မီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း အပြီး သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- ပြုလုပ်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းသည် အလွန်မောပမ်း နွမ်းနယ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်စေသည်။ အတိုင်းအတာ မဖြစ်ရပါ။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံပြု အချက်အလက်များ(၂၀၁၈)

# လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ် သတိပြုရမည့် အချက်များ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း စတင်မပြုလုပ်မီ အောက်ပါတို့ကို ရှိမရှိ ကြိုတင် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
- နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိမရှိ
- သွေးတိုးရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု ကောင်း / မကောင်း
- ပြင်းထန်အဆင့် ဆီးချို မျက်စိ ရောဂါ (proliferative retinopathy) ရှိမရှိ
- ဆီးချို အာရုံကြော ရောဂါများ (autonomic / peripheral neuropathy)
- ခြေထောက်အနာ / ခြေထောက် ပုံသဏ္ဍာန် ပျက်ယွင်းမှု ရှိ / မရှိ

▪ အသက်အရွယ်နှင့် ယခင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ဖူးခြင်းရှိ / မရှိ တို့ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါမည်။

▪ နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ရှိနေပါက ပြင်းထန်မှု နည်းနည်း၊ အချိန်တိုတိုနှင့် စ၍ ဖြေးဖြေးချင်း တိုး၍သာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

# လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ် သတိပြုရမည့် အချက်များ

## သွေးချို့ကျခြင်း

- အင်ဆူလင် (သို့) ဆာဖိုနိုင်းယူရီးယား အုပ်စုဝင် ဆေးများကို သုံးစွဲနေပါက ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း စတင်မပြုလုပ်မီ သွေးချို့ 90 mg/dL အောက် ကျဆင်းနေပါက ကစီဓာတ်ပါသော စားစရာ တစ်ခုခုကို စားပေးရန် လိုသည်။
- အခြားဆေးများ သုံးစွဲနေသူတို့ အတွက်မူ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရန် မလိုပါ။

ပြင်းထန်အဆင့် ဆီးချို့ မျက်စိ ရောဂါ (proliferative retinopathy) ရှိသူများသည် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါက မြင်လွှာ ကွာကျခြင်း၊ မျက်လုံးအတွင်း သွေးယိုခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသဖြင့် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းများကို ရှောင်ကျဉ် သင့်ပါသည်။

# လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ် သတိပြုရမည့် အချက်များ

ခြေထောက်တွင် အာရုံကြော ရောဂါ ရှိနေပါက ဒဏ်ရာ ရလွယ်ခြင်း၊ ပိုးဝင်လွယ်ခြင်း၊ ပုံသဏ္ဍာန် မမှန်သော အဆစ်များ ကျိုးပဲ့နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အထူးဖိနပ်များ စီးခြင်း၊ ပြင်းထန်အား အသင့်အတင့်သာ ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ကိုသာ ရွေးချယ်ပြုလုပ်ခြင်း တို့ဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

## Autonomic neuropathy

Autonomic neuropathy ဟု ခေါ်သော ကိုယ်တွင်း ဇီဝကမ္မဗေဒ ဖြစ်စဉ်များကို ထိန်းညှိသည်။ အာရုံကြောအုပ်စု ပျက်ယွင်းနေပါက ရုတ်တရက် နှလုံးဖောက်ပြန်မှု၊ ဖြစ်ပြီး အသက်ဆုံးရှုံး နိုင်ပါသဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီ နှလုံးရောဂါ ရှိ / မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါသည်။

ဆီးချို ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူများ ပြင်းထန်အဆင့် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါက ဆီးအတွင်း အသားဓာတ်ပါရှိမှု အနည်းငယ် ပိုမို နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အားကစားကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်



၈- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာနှင့်  
ပိတ်သက်ပြီး ပရိသတ်ကြီးကို ဆရာအနေနှင့်  
ဘာများမှာကြားလိုတာရှိပါသေးလဲ



**Professor Thein Myint**

# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

1. အစား

2. အသောက်

ရှောင်ရန်

ဆောင်ရန်

## 1. အစား - ရှောင်ရန်

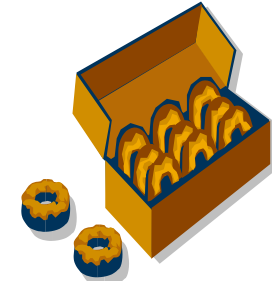
- ချိုလွန်း၊ ငံလွန်းသော အစားအစာများ (ဆားနှင့် သကြား ) ကို ရှောင်ကျဉ်/ လျှော့ချ ပါ။
- အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ် / လျှော့ချ ပါ။
- အထူးအားဖြင့် ပြည်ပဆီ နှင့် ပုံပြောင်း/ ပြန်ကြော်ဆီ ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ် / လျှော့ချ ပါ။

# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

- ပြည့်ဝဆီ(saturated fat)

- အဓိကအားဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များမှ ရရှိသည့် အဆီ ဖြစ်သည်။

- သွေးအတွင်းကိုလက်စထရောများစေပြီး သွေးကြောကျဉ်းစေပါသည်။

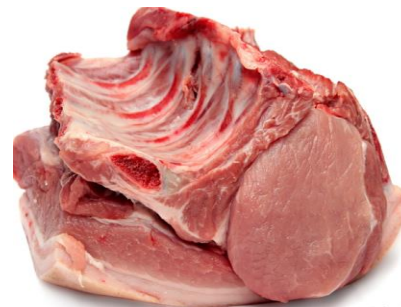


ဥပမာ-တိရိစ္ဆာန်ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့ မလိုင်၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ

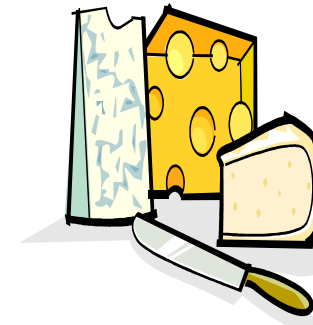
- အဆီများသော အသား (ဥပမာ-ဝက်သား)



wicoGEEK



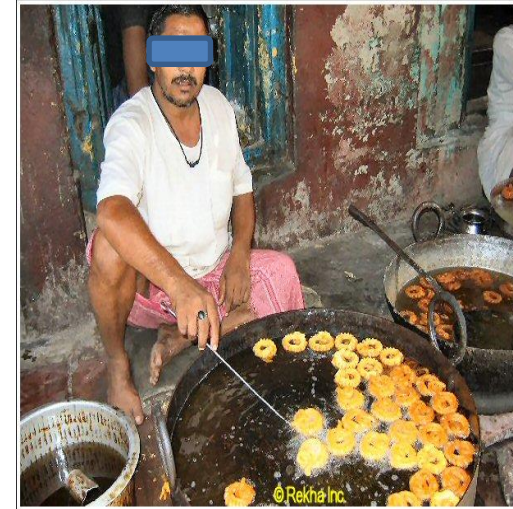
Activate W



# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

- **ပုံပြောင်းဆီ/ ပြန်ကြော်ဆီ(Trans-fat)**

- ပုံပြောင်းဆီသည် ကြာရှည်ခံအစာများ၊ အသင့်စားအစာများ၊ ဆီကြော်မှုန့်များတွင်ပါဝင်သည်။
- ပုံပြောင်းဆီသည် အရည်ဆီမှ ပို တည်ငြိမ်သော အခဲသဏ္ဍန်သို့ ပြောင်းရာကာလ အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- သွေးအတွင်းမကောင်းသောအဆီဓါတ်နှင့် ကိုလက်စထရောကို တက်စေပြီး ကောင်းသော အဆီဓါတ်ကို ကျစေသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်မှ ရသောအဆီ ထက်ပင် အန္တရာယ် ရှိသည်။

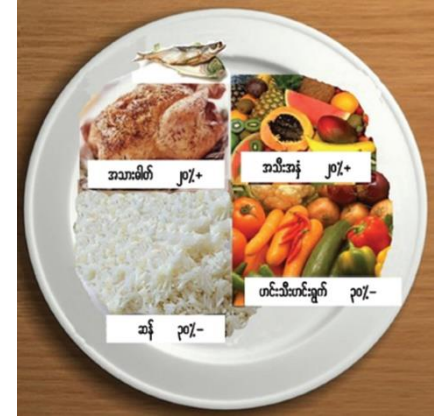




# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

## 1. အစား - ဆောင်ရန်

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာကိုသာ စားသုံးရန်
- တနေ့ တာ အစားအသောက်ထဲတွင် **အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အနည်းဆုံး ၅ ချိုး (၅၀%)** ပါအောင်စားပါ။
- **အမျှင် များသော** အစားအစာ များ ကို စားသုံးပါ
- အထူးပြုပြင်ထားခြင်း မရှိသော **အစေ့အဆံ**၊ အခွံမာသီး မှရသော အစေ့ အဆံ ကို စားသုံးပါ။ (ဆန်လုံးညို၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ ဗန်ဒါစေ့၊ သစ်ကြားသီး)
- **ငါး** ကို အနည်းဆုံး တပါတ် ကို ၂ ရက် စားပါ။  
အဆီများသော ငါး ကိုစားပါ



# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

## 1. အစား - ဆောင်ရန်

- ကျန်းမာရေး နှင့် ညီညွတ်သော **မပြည့်ဝဆီကို** ရွေးချယ်စားသုံးပါ။
- **မပြည့်ဝဆီ များမှာ** ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများဖြစ်သော ပဲပိစပ်၊ ပြောင်းဆီ၊ မြေပဲဆီ၊ သံလွင်ဆီတို့ အပြင် ဆဲမွန်ငါး၊ ဗန်ဒါသီးတို့ မှရရှိသည့်အဆီဖြစ်သည်။
- သွေးအတွင်းမကောင်းသောအဆီဓါတ်နှင့် ကိုလက်စတရောကို လျော့ကျစေသော ဂုဏ်သတ္တိရှိသည့်အတွက် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ ကို လျော့နည်းစေသည်။



# ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

## ၂။ အသောက် - ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်

- ရေဆာလျှင် ရေသောက်ပါ။
- အချိုရည်၊ အရက်၊ ဘီယာ တို့ကို အစားထိုးသောက်သုံးခြင်း မပြုရ။
- အရက် ကိုတစ်ပတ်လျှင် (၇) ပက် ထက် ပိုမသောက်ရ။
- ဆေးလိပ် (ဆေးရွက်) လုံးဝ မသောက်ရ။
- လက်ရှိ သောက်သုံးနေလျှင် အမြန်ဆုံး (ချက်ချင်း) ဖြတ်ပါ။



ကျေးဇူးတင်ပါသည်