



၁၀။ နောက်ဆက်တွဲ များ

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၁) မြန်မာပြည်လုံးဆိုင်ရာ (STEP Survey-၂၀၁၄) စစ်တမ်းကောက်ယူခြင်း၏ အဓိကတွေ့ရှိချက်များ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	ကျား	မ	ပေါင်း
(၁)	ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုနှုန်း	၄၃.၈%	၈.၄%	၂၆.၁%
(၂)	ကွမ်းယာနှင့်ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုနှုန်း	၆၂.၂%	၂၄.၁%	၄၃.၂%
(၃)	အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးသူ	၃၈.၁%	၁.၅%	၁၀.၃%
(၄)	ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်သစ်သီးဝလံစားသုံးမှု လျော့နည်းသူ	၈၅.၂%	၈၇.၉%	၈၆.၆%
(၅)	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသူ	၁၂.၅%	၁၈.၈%	၁၅.၇%
(၆)	သွေးတိုးရောဂါရှိသူ	၂၄.၇%	၂၈%	၂၆.၄%
(၇)	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူ	၉.၁%	၁၁.၈%	၁၀.၅%
(၈)	သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များသူ	၃၀.၉%	၄၂.၅%	၃၆.၇%
(၉)	ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသင့်သည်ထက်ပိုနေသူ (BMI >30 kg/ m <sup>2</sup> )	၁၄.၁%	၃၀.၈%	၂၂.၄%
(၁၀)	အဝလွန်ကဲသူ (BMI >30 kg/ m <sup>2</sup> )	၂.၆%	၈.၄%	၅.၅%
(၁၁)	အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအချက်များမှ သုံးခုနှင့်အထက်ပို၍ ရှိနေသူ***	၁၈.၃%	၂၀.၉%	၁၉.၆%
(၁၂)	၁၀-နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသူ	၈.၅%	၁၅.၇%	၁၂.၁၂%

\*\*\*\* လူတစ်ဦးတွင်အထက်ဖော်ပြပါအန္တရာယ်များစေသော အကြောင်းအချက်များများ ရှိလေလေ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေပိုများလေလေ ဖြစ်ပါသည်။

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၂) အရပ်နှင့်ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာခြင်း

အရပ်တိုင်းရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

အရပ်တိုင်းကိရိယာ (Stadiometer)ဖြင့် တိုင်းရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ အရပ်တိုင်းရန် ကိရိယာ Stadiometer / ပေကြိုးတိပ်တပ်ရန် သင့်လျော်သောနံရံရှာပါ။  
ပြားပြီးချောမွေ့နေသော နံရံဖြစ်ပါစေ။
- ၂။ အရပ်တိုင်းကိရိယာကို ကြမ်းပြင်ချထားပါ။
- ၃။ ပေကြိုးတိပ်ကိုဆွဲပြီး အမှတ်ကို အနီးဆုံး ရောက်ပါစေ။ အရပ်တိုင်းကိရိယာကို နံရံ  
ဝက်အူဖြင့် စုပ်ပြီးတက်ပါ။ နံရံပျက်စီးမှုနည်းရန် ပုံသေတပ်ထားသင့်ပါသည်။
- ၄။ အရပ်တိုင်းကိရိယာ အောက်တည့်တည့်ကြမ်းပြင် လိုင်းတစ်လိုင်းဆွဲပါ။  
ယင်းလိုင်း၏ တစ်ဖက်တစ်ချက် ခြေထောက်ချရန် ဖြစ်ပါသည်။

## ပေကြိုးဖြင့် တိုင်းရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

- အရပ်တိုင်းကိရိယာ (သို့) ပေကြိုးတိပ်၏ တိကျမှုရှိရန် တိုင်းတာသည့် အနေအထားနှင့် တိုင်းတာသူ၏ အရပ်ကိုစစ်ပါ။
- တိုင်းတာသူက အရပ်ပုနေပါက ခွေးခြေတစ်ခုပေါ်တက်ပြီး တိုင်းရန်အတွက် ခွေးခြေတစ်ခု ယူထားပါ။

## အရပ်တိုင်းခြင်းကိရိယာ (Stadiometer) ဖြင့် တိုင်းတာခြင်း

- ၁။ စစ်ဆေးခံသူများကို အမှတ်စဉ်အလိုက်ခေါ်ပါ။
- ၂။ ဖိနပ်ချွတ်ခိုင်းပါ။
- ၃။ အရပ်တိုင်းကိရိယာခေါင်းပိုင်းအပြားကို တိုင်းခံရမည့်သူ၏ ခေါင်းအထက်သို့ တင်ပါ။
- ၄။ အောက်၌ဆွဲထားသည့်မျဉ်းအတိုင်း ဘယ်ညာခွဲ၍ ရပ်ပါ။
- ၅။ ခြေထောက်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထားရန်။
- ၆။ ခေါင်း၏နောက်ပိုင်း၊ တင်ပါး၊ ခြေသလုံးကြွက်သားနှင့် ဖနောင့်တို့သည် နံရံနှင့် ထိကပ်ရန်။

၇။ ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ရန်။

၈။ အရပ်တိုင်းကိရိယာ၏ ခေါင်းပိုင်းအပြားကို တဖြည်းဖြည်းရွှေ့၍စစ်ဆေးခံရသူ၏ ဦးခေါင်းထိပ် နှင့်ထိထားရန်။

၉။ ခေါင်းပိုင်းအပြားသည် ထောင့်မှန်တစ်တန်းတည်းထားပြီး ဖတ်ပါ။ စင်တီမီတာဖြင့် မှတ်တမ်း တင်ပါ။ ခွေးခြေထိုင်ခုံပေါ် တက်ပြီး တိုင်းရန်။

၁၀။ ဆေးမှတ်တမ်း၌ ကိန်းပြည့်ဂဏန်းဖြင့်သာ ဖြည့်ရန်။

မှတ်ချက်။ ။ အရပ်တိုင်းခံရသူသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထက် အရပ်မြင့်ပါက ဦးခေါင်းထိပ်ကို မျက်စိဖြင့် တစ်တန်းတည်းမကြည့်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကုလားထိုင် တစ်လုံးပေါ်သို့ ထက်၍ ပုံပါအတိုင်း မှန်ကန်စွာ အရပ်တိုင်းပါ။

## ပေကြိုးတိပ်ပြားဖြင့် အရပ်တိုင်းတာခြင်း

၁။ အရပ်တိုင်းရန် ချောမွေ့ဖြောင့်တန်းနေသော နံရံနှင့်ညီညာသော ကြမ်းပြင် လိုအပ်ပါသည်။

၂။ ဖိနပ်ချွတ်ခိုင်းပါ။

၃။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားရပ်ရန်။

၄။ ခေါင်း၏ နောက်ပိုင်း၊ တင်ပါး၊ ခြေသလုံးကြွက်သားနှင့်ဖနောင့်တို့သည် နံရံနှင့်ထိကပ် ရန်။

၅။ ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပြီးရှေ့တည့်တည့်ကြည့်ရန်။

၆။      ဖြောင့်တန်းသော ပစ္စည်းတစ်မျိုးမျိုး (ဥပမာ- သစ်သား၊ ကော်၊ သံပေတံ)ကိုစစ်ဆေးခံရသူ ၏ ဦးခေါင်းထိပ်နှင့်ထိ၍ နံရံနှင့်ထောင့်မှန် အနေအထားအတိုင်း ထိနေ ရန်။

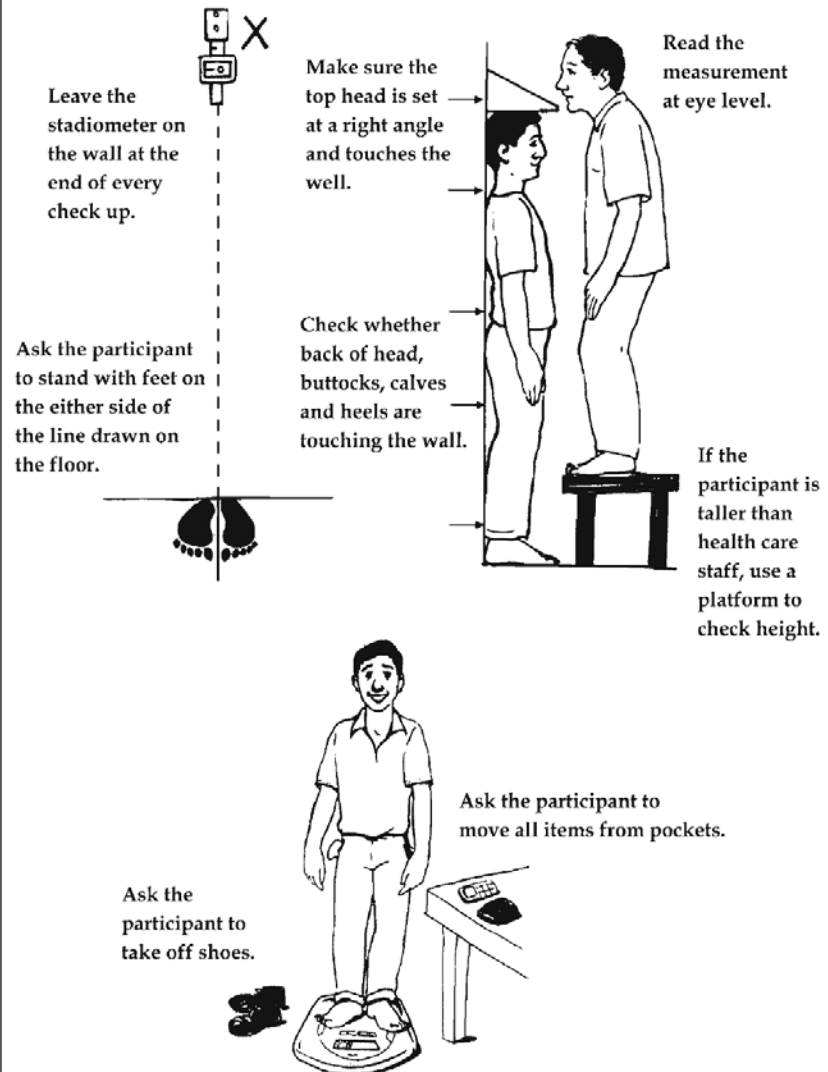
၇။      နံရံနှင့် ယင်းပစ္စည်းထိတွေ့သည့်နေရာကို ခဲတံ (သို့မဟုတ်) မင်တံဖြင့် အမှတ်အသား ပြုလုပ်ပါ။

၈။      လူကိုနံရံမှခွာစေပြီး မှတ်သားထားသော အမှတ်အသားနှင့် ကြမ်းပြင် အကွာအဝေးကို           ပေကြိုးတိပ်ပြားဖြင့် ဖြောင့်တန်းစွာ တိုင်းပါ။ စင်တီမီတာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါ။           (သို့မဟုတ်)

          မူလကပင် ပေကြိုးတိပ်ပြား၏ သုညအမှတ်ကို ကြမ်းပြင်၌ ထား၍ ပေကြိုး တိပ်ပြားကို နံရံတွင်     အထက်သို့ ဖြောင့်တန်းစွာ ကပ်ထားရန်။ (ပေကြိုးသည် အနည်းဆုံး ၇-ပေ ရှိရပါမည်။)



## Measurement of Height, Weight and Calculation of BMI



## ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း

ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ အလေးချိန်စက် (ပေါင်ချိန်စက်)ကောင်းစွာ အလုပ်လုပ်မလုပ်စစ်ပါ။
- ၂။ အပိုဓာတ်ခဲဆောင်ထားရန်၊ ပေါင်ချိန်စက်ဓာတ်ခဲအားကုန်နေပါက မသုံးရန်။

## ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်းနည်းလမ်း

၁။ ပေါင်ချိန်စက် (ကိုယ်အလေးချိန်စက်)ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။

၂။ ဖိနပ်ချွတ်ခိုင်းပါ။

၃။ ပေါင်ချိန်စက်၏ အညွှန်းလက်တံသည် သုညအမှတ် ရှိနေရပါမည်။

ဒစ်ဂျစ်တယ်ပေါင်ချိန်စက်ဖြစ်

ပါက စက်ကိုခြေထောက်ဖြင့် ဖိပြီး သုည “0” အမှတ်အသားပေါ်ရန် လုပ်ပါ။

၄။ စစ်ဆေးခံသူကို ပေါင်ချိန်စက်အပေါ်တွင် တက်၍ အလယ်တွင်မတ်တပ်ရပ်ခိုင်းပါ။

၅။ ပေါင်ချိန်စက်မြင်ကွင်းကို အဝတ်အစားက ကွယ်နေပါက ဖယ်ခိုင်းပါ။

၆။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အနီးဆုံး ကိန်းပြည့်ဂဏန်းကိုယူပါ။

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၃) ကိုယ်ခန္ဓာထူညွှန်းကိန်း BMI တွက်ချက်ခြင်း

## ပြင်ဆင်ခြင်း

စားပွဲနှင့်ခွေးခြေထိုင်ခုံများထားရှိပါ။ ဂဏန်းတွက်စက်၊ BMI chart ကို စာပွဲပေါ်ထားပါ။

## တွက်ချက်ခြင်း

- (၁) BMI ကဒ်ပြားကို ယူပါ။
- (၂) စစ်ဆေးခံသူ၏ "ကိုယ်အလေးချိန်" ကိုဒေါင်လိုက်အကွက်တွင် ရှာ၍ လက်ဖြင့် ထောက်ထားပြီးအလျားလိုက်အကွက်တွင် "အရပ်"ကိုရှာပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်ဆုံသော အကွက်ရှိ ဂဏန်းသည် "BMI" ဖြစ်ပါသည်။
- (၃) အရပ်နှင့်အလေးချိန်အကွက်ပါ နံပါတ်ကို စစ်ပါ။

(၄) BMI ကန်ပြားမရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) ကိုယ်အလေးချိန်နှင့်အရပ်သည် ကန်ပြားတွင် မပါပါက အောက်ပါအတိုင်း တွက်ပါ။

$$\text{BMI} = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (kg)}}{\text{အရပ် (Meter) x အရပ် (Meter)}}$$

ဥပမာ။ ။ ကိုယ်အလေးချိန် = 42 kg

အရပ် = 142 cm = 1.42 m

$$\text{BMI} = \frac{42}{1.42 \times 1.42} = \underline{20.8}$$

(၅) BMI ကို စစ်ဆေးခံသူ၏ မှတ်တမ်းရှိ သက်ဆိုင်ရာကော်လံတွင် ဖြည့်ပါ။

(၆) ဆက်လက်စစ်ဆေးမည့်နေရာကို ညွှန်ပြပါ။

# Body Mass Index (BMI) Chart for Adults

Obese (>30)    Overweight (25-30)    Normal (18.5-25)    Underweight (<18.5)

HEIGHT in feet/inches and centimeters

WEIGHT		4'8"	4'9"	4'10"	4'11"	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"	6'5"
lbs	(kg)	142cm	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196	
260	(117.9)	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
255	(115.7)	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
250	(113.4)	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
245	(111.1)	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
240	(108.9)	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28
235	(106.6)	53	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
230	(104.3)	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
225	(102.1)	50	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
220	(99.8)	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27	26
215	(97.5)	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
210	(95.3)	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
205	(93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
200	(90.7)	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
195	(88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
190	(86.2)	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
185	(83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
180	(81.6)	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
175	(79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
170	(77.1)	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
165	(74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
160	(72.6)	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
155	(70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
150	(68.0)	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
145	(65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
140	(63.5)	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
135	(61.2)	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
130	(59.0)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
125	(56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
120	(54.4)	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
115	(52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14
110	(49.9)	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13
105	(47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12
100	(45.4)	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12
95	(43.1)	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
90	(40.8)	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11
85	(38.6)	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10
80	(36.3)	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	11	10	10	10	9

Note : BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.

BMI = Weight [kg]/(Height [m] x Height [m]) = 703 x Weight [lb]/(height [in] x Height [in])

www.vertex42.com

© 2009 Vertex42LLC

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၄) ခါးအရွယ်အစားတိုင်းတာခြင်း

အခါးအရွယ်အစား တိုင်းတာရန် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်။

(၁) အင်္ကျီ/အဝတ်အစားကို မပြီး ရင်ဘတ်/ရင်သားအောက်အထိ ရွှေ့ပါ။

(၂) တင်ပဆုံရိုးထိပ် (Tip of Hip bone = Iliac crest) နှင့်အောက်ဆုံးနံရိုးကြားလက်တစ်လုံးစာ နေရာကို ရှာပါ။

(၃) ပေကြိုးကို ကြမ်းပြင်နှင့် ရေပြင်ညီ တစ်တန်းတည်း ထားပါ။

(၄) တင်ပဆုံရိုးထိပ်မှနေ၍ ပေကြိုးကို ပတ်ပြီး ခါးကိုတိုင်းပါ။ ပေကြိုးမှာ ချက်အပေါ်(သို့မဟုတ်) အောက်တွင် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

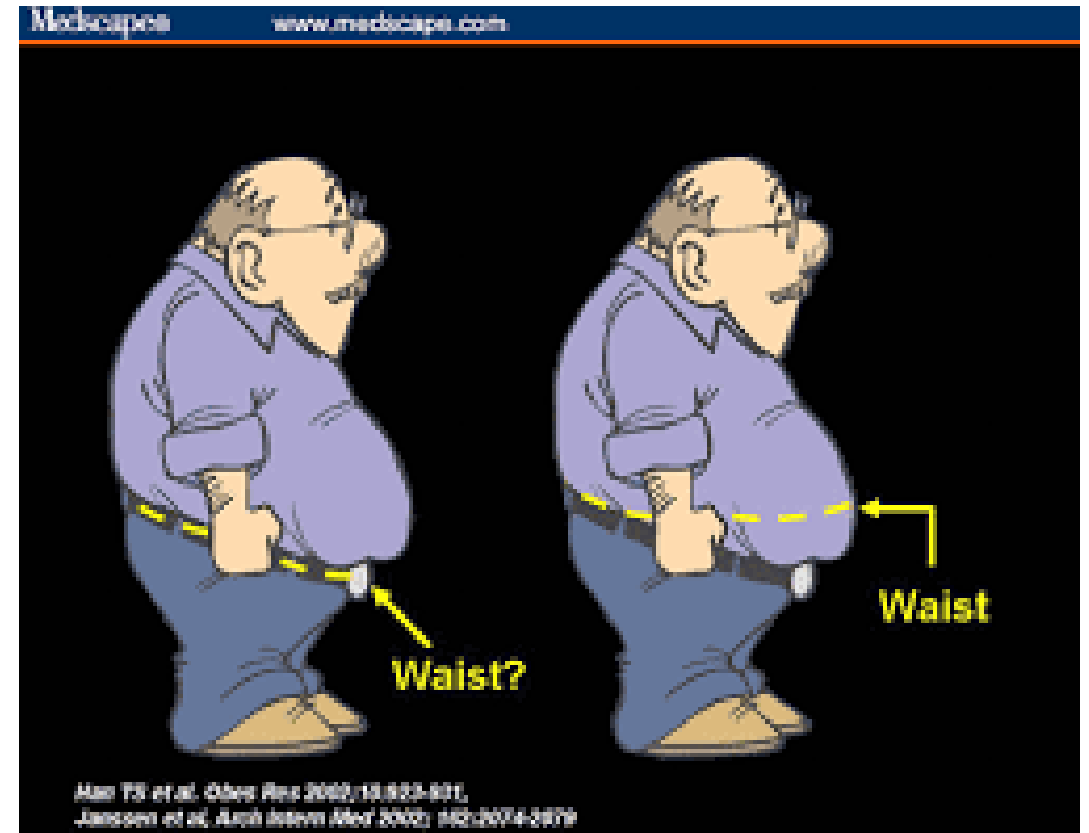
(၅) တိုင်းတာခံမည့်သူသည် ကိုယ်ခန္ဓာမတ်မတ်ရပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို လျှော့ထားရန်၊

အသက်ရှူထုတ်ပြီးသည့်အခါ တိုင်းပါ။

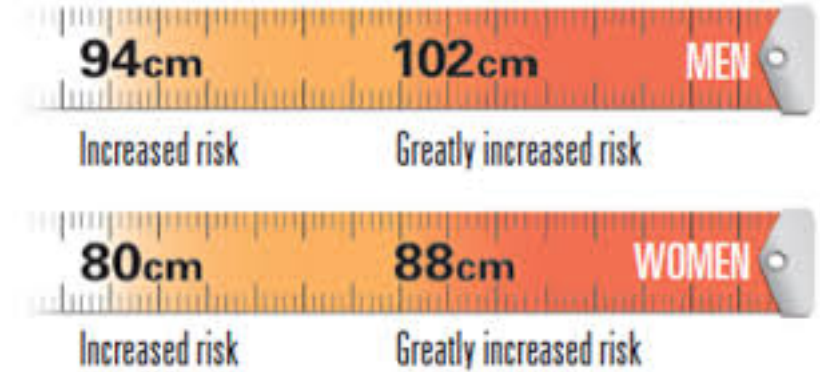
(၆) ပေကြိုးသည် ခါးကို တိုင်းသည့်အခါ ကြပ်ခြင်း၊ ချောင်ခြင်းမရှိအောင် တိတိကျကျတိုင်းပါ။

(၇) ရရှိသည့်အဖြေကို စင်တီမီတာဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

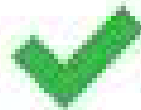
# ခါး အကျယ် တိုင်းတာခြင်း







**Incorrect.** Waist circumference is NOT the narrowest part of the waist.



**Correct.** Measure your waist at the level of the belly button.

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၅) သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း

## ပြင်ဆင်ခြင်း

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာများကိုမှန်ကန်တိကျမှုရှိစေရန်အတွက်သေချာစွာထိန်းသိမ်းထားရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။

၁။ အသုံးပြု၍ ရ/မရ အမြဲပြန်စစ်ပါ။

၂။ ဒစ်ဂျစ်တယ် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာတွင် ဓါတ်ခဲများ အားကုန်နေပါက အားသွင်းရန် (သို့မဟုတ်)ဓါတ်ခဲအသစ်လဲရန်။

မှတ်ချက်။ ။ဆဲလ်ဖုန်းများ၊ ကွန်ပျူတာနှင့် လျှပ်စစ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ဒစ်ဂျစ်တယ် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာနားပံ့ထားရန် (သံလိုက်စက်ကွင်းမှ လွတ်ရန်)။

# ခြေ/ လက်

- လက် - သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းခြင်းကိုတိကျမှန်ကန်စွာတိုင်းနေကြပါသလား?

သွေးပေါင်ချိန်ကို ဘယ်လိုတိုင်းသင့်သလဲ?

လူနာကို အမှီပါသည့်ခုံတွင်သက်တောင့်သက်သာ ရှိမိနစ်ထိုင်နား

ခိုင်းပြီးမှ တိုင်းရပါမည်။



သွေးပေါင်တိုင်းမည့်လူနာသည်ခြေနစ်ဖက်လုံး မြေပြင်(သို့)ကြမ်းပြင်တွင်ညီညာစွာ ထိထားရမည်။

ခြေချောင်းချိတ်မထိုင်သင့်ပါ။

သွေးပေါင်ချိန်နေ့စဉ်ဖုန်းမပြောသင့်ပါ။



သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းကိရိယာရှိ Cuff အဝတ်ပါတ်မည့်လက်မောင်း  
တွင်အဝတ်(သို့) အနွေးထည်မဝတ်ထားရ။



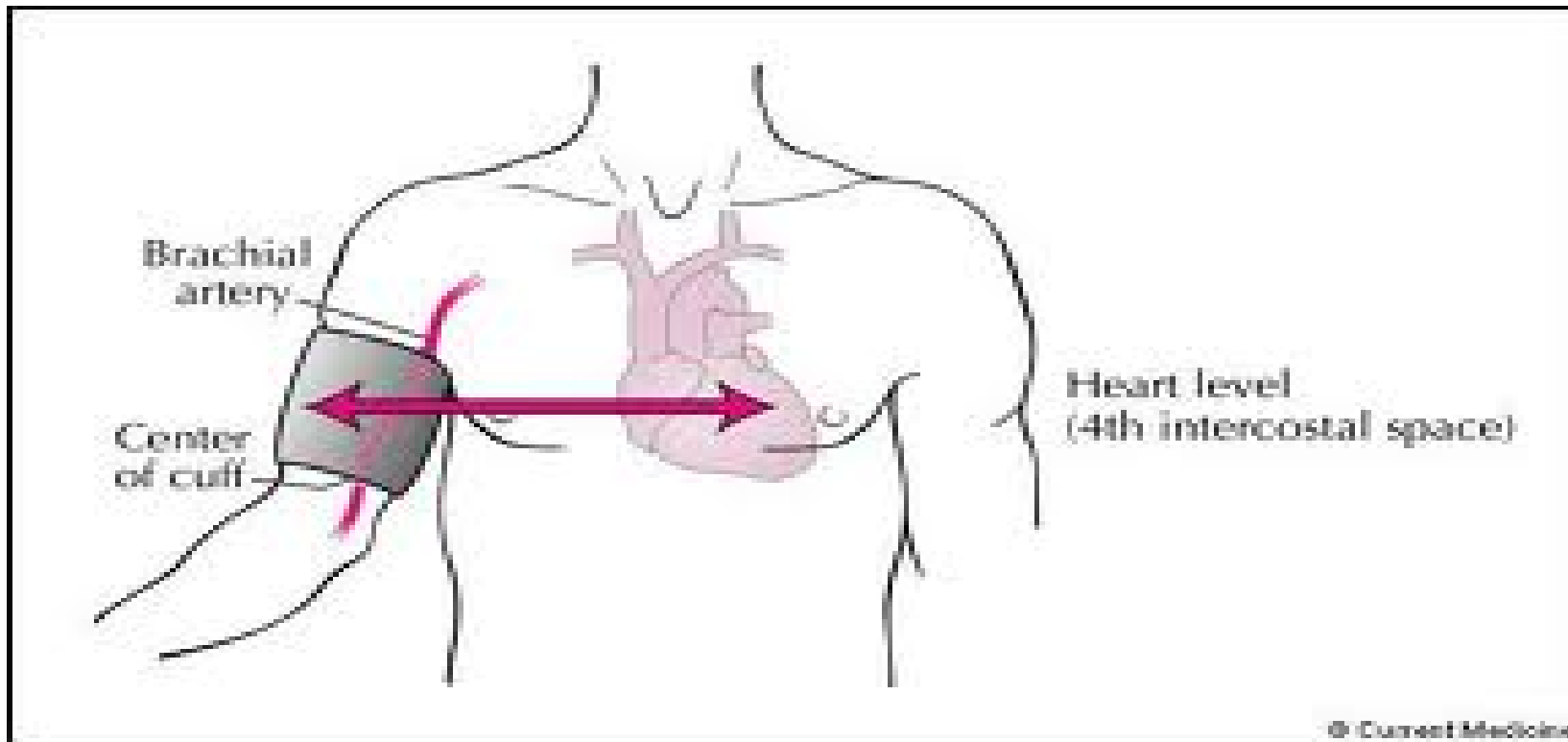


## သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် မှားနိုင်သည့်အဓိကအချက်များ

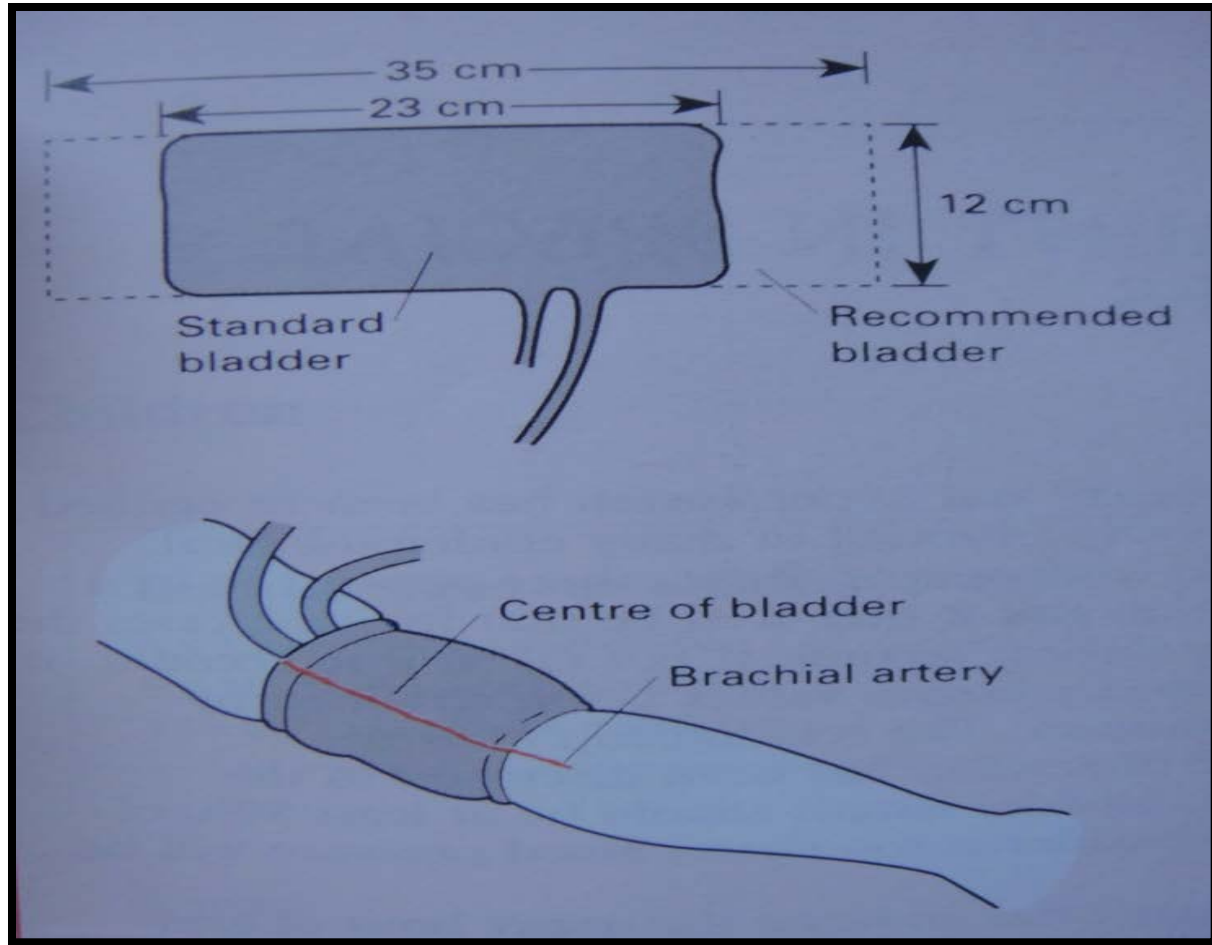
လူနာအနေအထား	မြင့်တက်နိုင်သည့်သွေးပေါင်ချိန်
အမှီမပါသည့်ခုံတွင်ထိုင်ပြီးတိုင်းလျှင်	၁၀ - ၁၅ mmHg
ခြေထောက်ချိတ်ပြီးတိုင်းလျှင်	၅ - ၁၀ mmHg
အဝတ်ပေါ်မှတိုင်းလျှင်	၁၀ - ၄၀ mmHg
စကားပြောနေလျှင်	၁၀ - ၁၅ mmHg

သွေးပေါင်တိုင်းတာမည့် လူနာ၏လက်မောင်းနှင့်နှလုံးတစ်တန်းတည်း ထားရမည်။

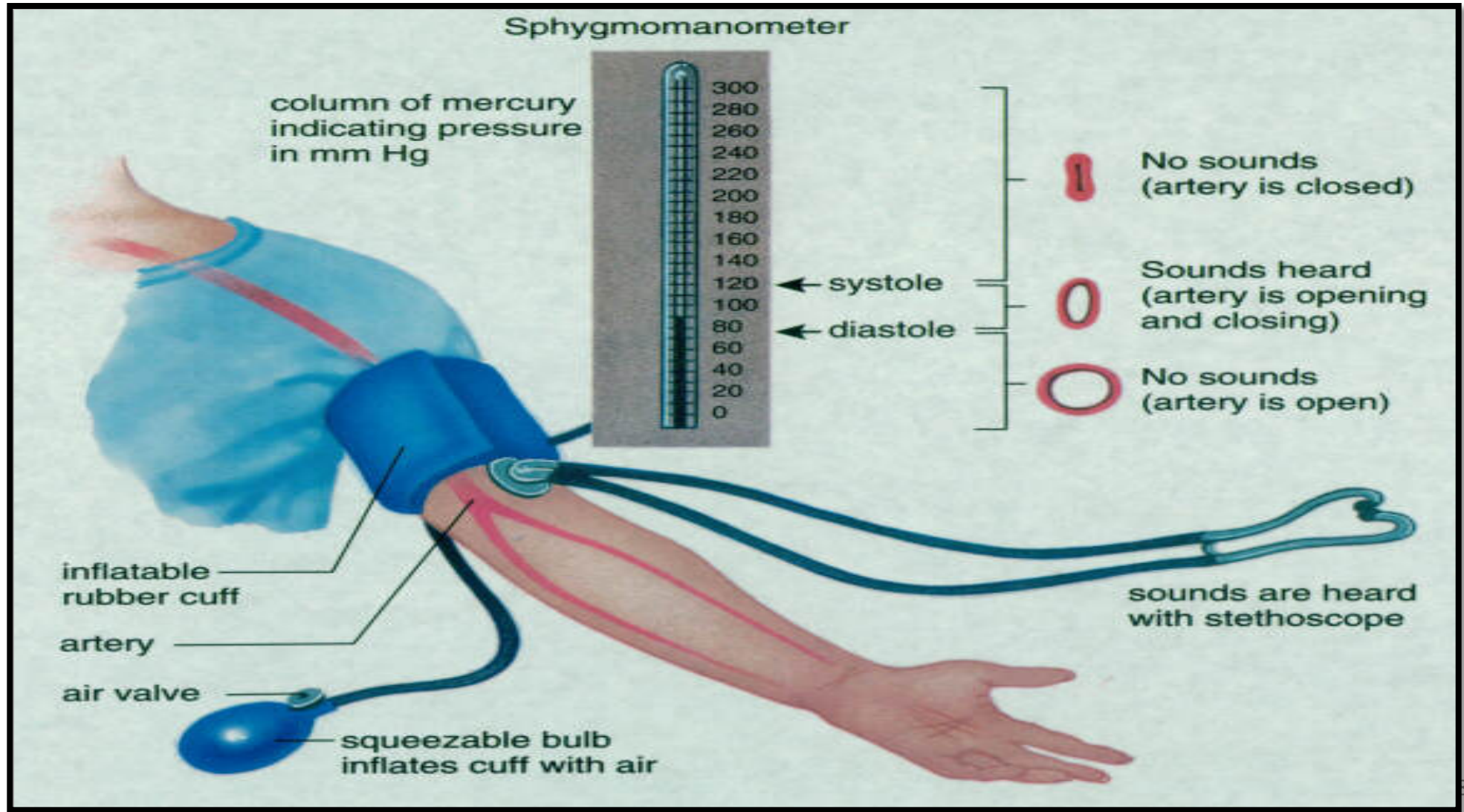
သွေးပေါင်မတိုင်းမီ မိနစ် ၃၀ အတွင်း ဆေးလိပ်၊ ကော်ဖီမသောက်ရ။



သွေးပေါင်တိုင်းကိရိယာရှိလက်မောင်းပါတ်မည့်အဝတ် Cuff သည်လူနာ၏  
လက်မောင်းနှင့်သင့်တော်သည့် အရွယ်အစားဖြစ်ရမည်။



Cuff ရှိလေဖောင်းမည့်နေရာသည် လက်ဖောင်း၏ Brachial Artery ပေါ်  
တည့်တည့်တွင်ရှိသင့်သည်။



## သွေးပေါင်တိုင်းကိရိယာအမျိုးအစားများ

- ပြဒါးတိုင်ဖြင့်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။
- လေဖိအားဖြင့်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။
- Battery အားသုံး၍ Digital ဂဏန်းဖြင့်အလိုလျောက်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။



ပြဒါးတိုင်ဖြင့်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာသည်  
အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- ပြဒါးတိုင်ဖြင့်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။

-လေဖိအားဖြင့်သွေးပေါင်ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။

Battery အားသုံး၍ Digital  
ဂဏန်းဖြင့်အလိုလျောက်သွေးပေါင်  
ချိန်ဖော်ပြသည့်ကိရိယာ။





## မှန်ကန်သော သွေးပေါင်ချိန်အဖြေ ရရှိရန်အတွက် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာရာတွင် လိုက်နာသင့်သော အချက်များ

- ၁။ သွေးပေါင်ချိန်စက် အသုံးပြုရာတွင် စံညွှန်းမီ ကောင်းမွန်သည့် စက်ကို အသုံးပြုရန်။
- ၂။ သွေးပေါင်ချိန်မီ လူနာကို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော အခန်းထဲတွင် ငါးမိနစ်ခန့်ထိုင်ပြီး အနားယူစေရန်။
- ၃။ ထိုင်လျက် သွေးပေါင်ချိန်လျှင် ကျောမီ၍ သက်တောင့်သက်သာ ထိုင်ရန်။
- ၄။ ခြေချိတ်ထိုင်ခြင်း မပြုရ၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ကြမ်းပြင်နှင့် ထိ၍ ထိုင်ရန်။
- ၅။ သွေးပေါင်ချိန်စဉ် စကားမပြောရ။
- ၆။ သွေးပေါင်ချိန်မည့် လက်မောင်းတွင် တင်းကျပ်သည့် အဝတ်များ မဝတ်ထားရန်။
- ၇။ လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့် တပြေးညီ သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် ထားရန်။
- ၈။ လက်မောင်းပတ်အရွယ်အစားကို သင့်လျော်သည့် အရွယ်အစား အသုံးပြုရန်။
- ၉။ လက်မောင်းပတ်ကို တံတောင်ဆစ်အကွေး၏ အထက် (၃) စင်တီမီတာ အကွာတွင် ထားရန်။
- ၁၀။ ပထမဆုံးအကြိမ် သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းခြင်းဖြစ်ပါက အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် ပြန်တိုင်းပါ။  
လက်မောင်းနှစ်ဖက်စလုံးတွင် တိုင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

## Digital သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

- (၁) စစ်ဆေးခံသူအား ထိုင်ခုံတွင် သက်သက်သာသာ(၅)မိနစ် နားနေစေပြီး စစ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- (၂) စက်ကို ထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီ၏ လမ်းညွှန်ချက်စာပါ အနေအထားတွင် ထားရှိရန် လိုပါသည်။
- (၃) Start စာပါ ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
- (၄) ကိရိယာ၏မျက်နှာပြင်တွင် သွေးပေါင်ချိန်ပေါ်လာသည်အထိ စောင့်ကြပါ။
- (၅) အပေါ်သွေးပေါင်ချိန် (140 mmHg)နှင့် အောက်သွေးပေါင်ချိန် (90 mmHg)အထက်ဖြစ်နေပါက လူနာသည် သွေးပေါင်ချိန်များသည်(သွေးတက်နေသည်)ဟု ခေါ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် (၁၀) မိနစ် စောင့်ဆိုင်းပြီးနောက် ပြန်စစ်ရန် လိုပါသည်။ လူနာကို သက်တောင့်သက်သာနေစေပြီး စောင့်ဆိုင်းရန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းသည့်အချိန်ကိုပါ မှတ်ထားရန်လိုပါသည်။ Digital မပေါ်သည်အထိ သွေးပေါင်ချိန်များနေပါက ပြဒါးသုံးစက်ကို သုံးရန်ဖြစ်ပါသည်။



## သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းရာတွင် မှားစေသည့်အချက်များ

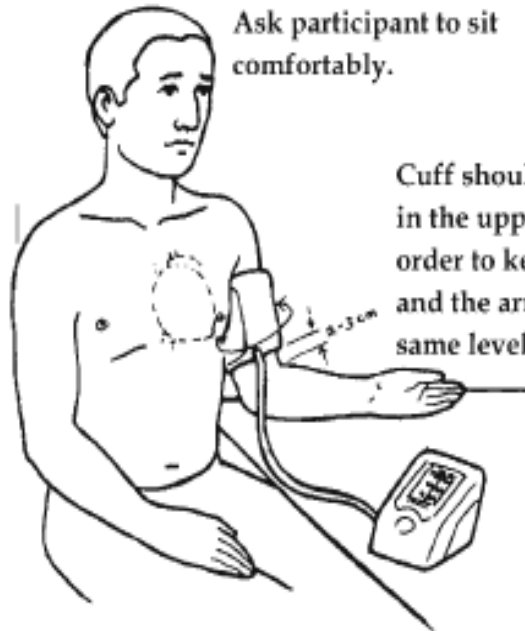
- ကိရိယာ ချို့ယွင်းခြင်း။
- မသင့်လျော်သည့် လက်ပတ်အရွယ်ကို သုံးခြင်း။
- လက်မောင်းကို နှလုံးနှင့် တစ်တန်းတည်း မထားခြင်း။

## Digital သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာနှင့် ပတ်သက်သောအချက်များ

- ၁။ ပြဒါသုံးကိရိယာနှင့်တိုင်းသည့်သွေးပေါင်ချိန်နှင့် 10 mmHg ထက်ကွာပါက စက်ကို ပြန်လည်စစ် ဆေးပြုပြင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ အခြားစက်အမျိုးအစားများနှင့် စစ်ရန် လိုသည်။
- ၃။ ထုတ်လုပ်သည့်ကုမ္ပဏီ၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်။
- ၄။ စက်ကို ၂-နှစ်တစ်ကြိမ် အကြီးစားပြန်စစ်ပါ။

## Questions about Lifestyle and Measurement of Blood Pressure

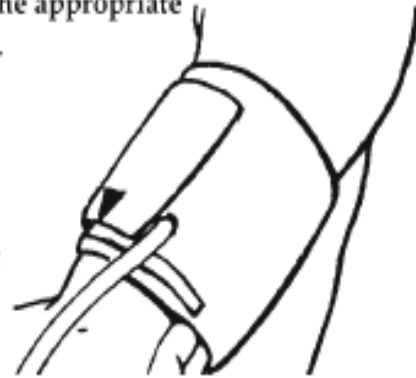
First ask the questions about lifestyle. This gives the participant some time to reset before taking the blood pressure measurement.



Ask participant to sit comfortably.

Cuff should be placed in the upper arm in order to keep the heart and the arm at the same level.

Check whether the indicator of the cuff is in the appropriate range.

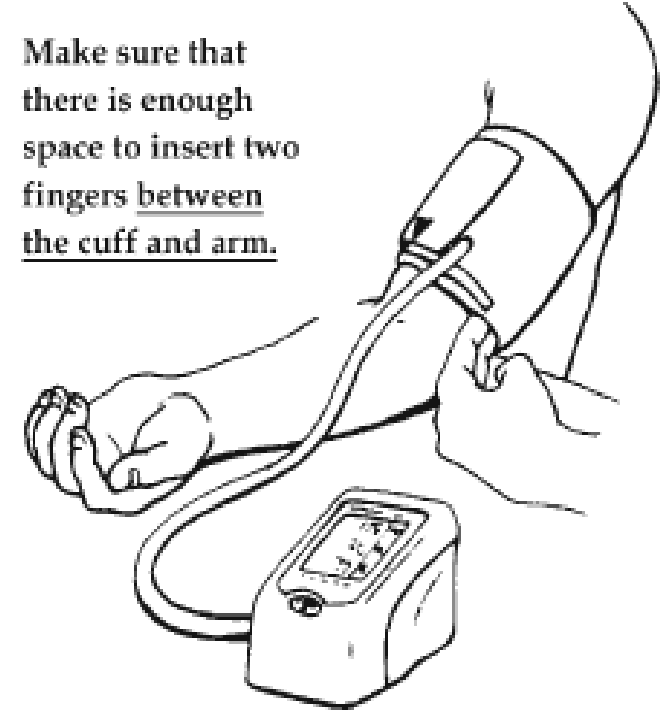


Put the cuff on the upper arm without wrinkles.

Make sure that cellular phones, PCs or other electrical devices are not left nearby.



Make sure that there is enough space to insert two fingers between the cuff and arm.



If blood pressure is  $\geq 140/90$  mmHg advise participant to have it rechecked after a ten-minute rest.

# နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၆) သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ပါဝင်မှုကိုတိုင်းတာခြင်း

## ပြင်ဆင်ခြင်း

- ၁။ မိမိ၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့်ဆေးပြီး အခြောက်ခံပါ။
- ၂။ စမ်းသပ်ပြားကို အပေါက်ထဲထည့်ပါက မျက်နှာပြင်တွင် နံပါတ်ပေါ်လာပါမည်။  
ယင်းနံပါတ်နှင့် ပုလင်းတွင်ပါသည့် နံပါတ်တူမတူ တိုက်ကြည့်ပါ။ မတူညီပါက ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်၊ လွှတ်လိုက်လုပ်ပြီး ပြန်တိုက်ကြည့်ပါ။ ပြီးက ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီး စမ်းသပ်ပြားကိုထုတ်ပစ် ပါ။ (ဤနည်းမှာ Code ပါသောစက်၊ ဥပမာ -Ezzmart Glucometer ကို သုံးပါက အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။)
- ၃။ စက်အသစ် သုံးသည့်အခါ Control အရည်ဖြင့် ပြန်စမ်းပါ။ စက်ကို ပြန်စစ်သည့် အခါအဖြေတိကျ မှုရှိမရှိ စမ်းရန်။ တိကျမှုမရှိပါက စမ်းသပ်ပြားဘူးအသစ်ကို သုံးပါ။

## စစ်ဆေးခံသူများ

၁။ FBS စစ်ရန်အတွက် စစ်ဆေးခံသူသည် အနည်းဆုံး ၈ နာရီ မှ ၁၀နာရီကြာအစာမစားဘဲနေခဲ့သူ ဖြစ်ရပါသည်။ ရေသောက်၍ ရပါသည်။ (ည ၁၀ နာရီ မှစ၍ အစားမစားဘဲနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ရေသောက်နိုင်ပါသည်။ အစာမစားသည့်အချိန်သည် ၁၄ နာရီထက်မပိုရ။)

၂။ အစာ စားလာခဲ့ပါက နောက်ဆုံးအစာစားခဲ့သောအချိန်ကို မေးပါ။ တစ်နေ့တည်းမီပါက စစ်ဆေး ပေးရန်၊ မမှီပါက စစ်ဆေးရေးလုပ်ငန်းတွင် ပါနေသည့် အခြားဆောင်ရွက်ချက်များကိုဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်)

၃။ အစာ စားလာသောကြောင့် သွေးထဲရှိ အချို့ဓာတ်တိုင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါကမတိုင်းပါနှင့်။ အစာ စားလာသောကြောင့် သွေးထဲရှိ အချို့ဓာတ်တိုင်းရန် မဖြစ်နိုင်ပါက မတိုင်းဘဲ ထိုသူကို အခြား စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပြီး နောက်နေ့တွင် (FBS)လာစစ်ရန် ပြန်ချိန်းပါ။ (သို့မဟုတ်) ကြိုက် သည့်အချိန် စစ်သည့် သွေးအချို့ဓာတ် (FBS)ကိုသာစစ်ဆေးပါ။

## တိကျမှုမရှိသည့် အကြောင်းရင်းများ

၁။ စက်ကို အသုံးပြုရာတွင် မှားယွင်းခြင်း။

၂။ ရက်လွန် (သို့) မသန့်သော Control ရည်။

၃။ ရက်လွန် (သို့) မသန့်သော စမ်းသပ်ပြား (Test Strip)

၄။ တိုင်းသည့်စနစ် မှားယွင်းခြင်း

## Blood sugar တိုင်းတာနည်း

- ၁။ စစ်ဆေးခံရမည့်သူကို ကုလားထိုင်၌ သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါစေ။
- ၂။ စစ်ဆေးခံရမည့်သူသည် အစာမစားပဲ ၈-နာရီကျော် ကြာနေပြီ ဖြစ်မဖြစ် သေချာအောင် မေးပါ။ လက်ဖက်ရည် (သို့) ကော်ဖီကို သကြားပါ (သို့) မပါနှင့် သောက်ခဲ့သလား မေးပါ။  
သောက်ခဲ့ပါက Fasting Blood Sugar (FBS) စစ်ဆေးရန် မရတော့သဖြင့် Random Blood Sugar (RBS) စစ်ဆေးရန် အခြားကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရန် မေးပါ။
- ၃။ စမ်းသပ်အပြားကို စက်အပေါက်ထဲထည့်ပါ။ စက်၏မျက်နှာပြင်၌ အမှတ်အသားပေါ်ပါက သုံးရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။
- ၄။ လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးပြီး လက်အိတ်စွပ်ပါ။
- ၅။ တစ်ခါသုံး ဖောက်အပ်သုံးပါ။
- ၆။ လက်ကို အပ်ဖြင့်ဖောက်ရန်နေရာရွေးပါ။ လက်ထိပ်၏ ဘေးတွင်ဖောက်ပါ။  
လက်ထိပ်တည့်တည့်တွင် ဖောက်ရန် မလိုပါ။  
လက်ညှိုးနှင့်လက်မကို ရှောင်၍ ဖောက်ပါ။

၇။ ရွေးထားသည့်နေရာကို ဝှမ်းဖတ်ဖြင့်သုတ်၍ အခြောက်ခံပါ။

၈။ ရွေးထားသည့်နေရာကို ဖောက်ပါ။

၉။ သွေးမထွက်ပါက လက်ချောင်းကိုအသာဖိပါ။ မညှစ်ထုတ်ပါနှင့်။

၁၀။

ထွက်လာသည့်သွေးကိုစမ်းသပ်ပြားထိပ်တွင်ထားပါ။ထို့နောက်ဒိုင်ခွက်တွင်သွေးအဖြေပေါ်  
လာ သည်အထိ စမ်းသပ်ပြားတွင် သွေးမြင်ပါစေ။

၁၁။ စက်ကို အဖြေပေါ်သည်အထိ စားပွဲပေါ်တွင်ထားပါ။

၁၂။ ဖောက်ထားသည့်နေရာကို သွေးမထွက်အောင် ဝှမ်းဖြင့်ဖိထားပါ။

၁၃။ ဖောက်အပ်ကို စွန့်ပစ်ဗူးထဲသို့ ထည့်ပါ။

၁၄။ အဖြေကိုဖတ်ပြီး စစ်ဆေးခံသူ၏ မှတ်တမ်းတွင်ဖြည့်ပါ။



## အသုံးပြုနည်း

အောက်ပါအဆင့်(၃)ဆင့်ဖြင့် လွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



Test Strip ကို Glucose Meter ထဲသို့ထည့်ပါ။



ကြိုက်နှစ်သက်ရာ နေရာကို အနည်းငယ် ဖောက်လိုက်ပါ။



ထွက်လာသောသွေးစက်ကလေးကို Glucose Meter တွင်စိုက်ထားသော Test Strip ထဲသို့စီးဆင်းစေပါ။

(လွယ်ကူသောနည်း (code) မပါသောစက် သုံးခြင်း)

### Measurement of Fasting Blood Glucose Level

Participant has to be in a fasting state for at least eight hours.



If the participant had a cup of tea in the morning they are not eligible to participate.

Participant can have water during the fasting period.



When puncturing the finger, use either middle or ring finger.

Do not squeeze the finger to take blood.

Dispose of the shrapnel in the sharps disposal bin



Wipe off the first drop of blood.



Measure the blood glucose level using the second drop of blood.

**For accurate measurement follow the instructions below.**

1. Do the control solution test regularly.
2. For every checkup, the code number displayed on the screen should match the code number on the strips vial.
3. If it doesn't match, adjust the code number on the screen until it matches (according to the handbook).

# မှတ်သားရန်

- **mg/dl** ( မီလီဂရမ်ပါဒက်ဆီလီတာ)  
ဥပမာ - သွေးချို 126 mg/dl
- **mg%** (မီလီဂရမ်ပါဆန့်)  
ဥပမာ - သွေးချို 126 mg%
- **mg/dl** နှင့် **mg%** အတူတူပင် ဖြစ်သည်။  
ဥပမာ - 126 mg/dl = 126 mg% အတူတူပင် ဖြစ်သည်။
- **mmol/L** (မီလီမိုးပါလီတာ)  
ဥပမာ - သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ပါဝင်မှု 7.5 mmol/L
- **mmHg** (မီလီမီတာမာကျူရီ)  
ဥပမာ - သွေးပေါင်ချိန် 140/90 mmHg

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့



TOGETHER  
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်