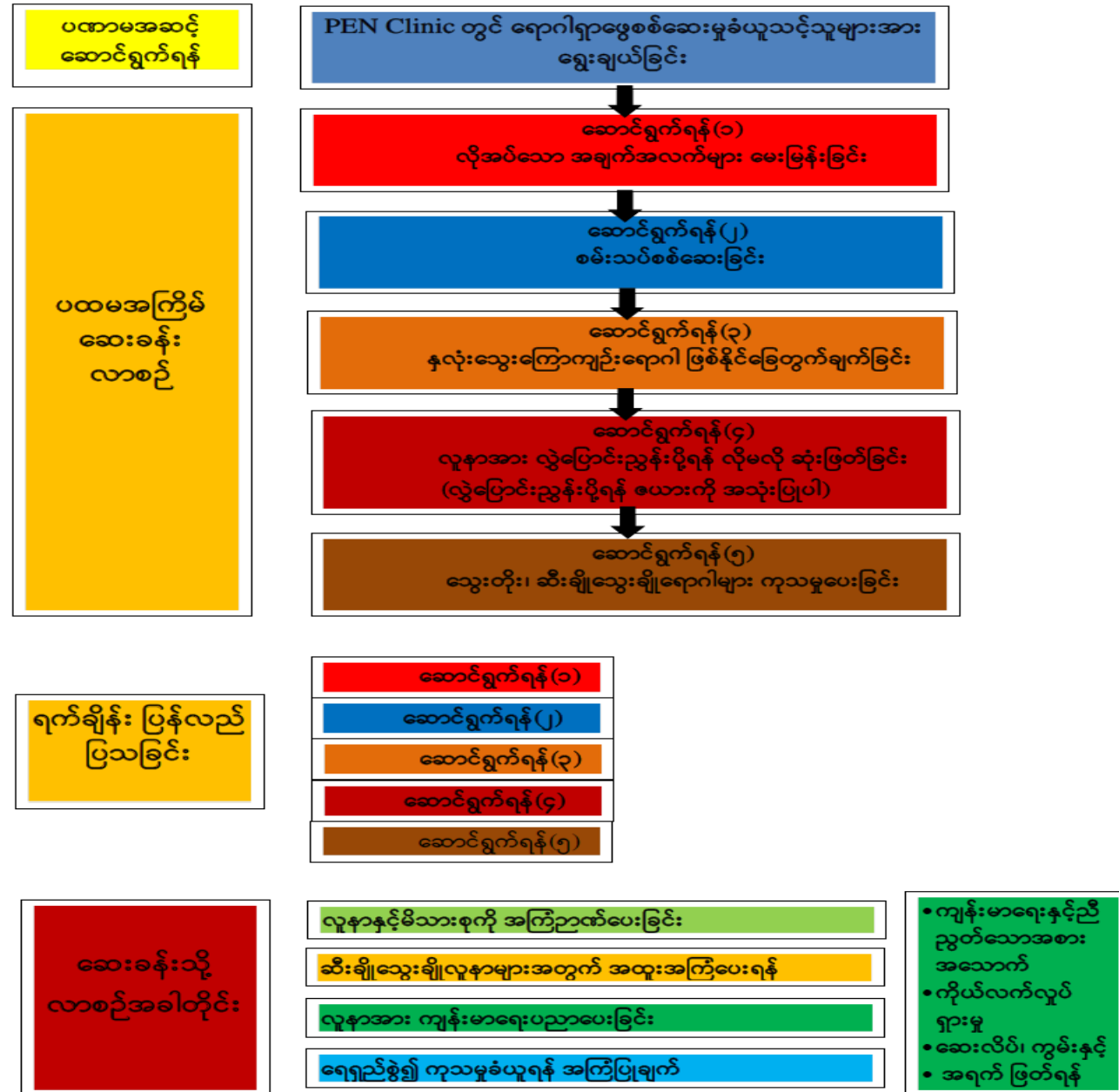




ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှု ပေးခြင်း

နှလုံးရောဂါဆေးပညာဌာန၊
ဆေးတက္ကသိုလ် (၁)၊
ရန်ကုန်

PEN Clinic တွင် ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်



သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)

သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သော အခြေအနေ (Diagnosing Hypertension)

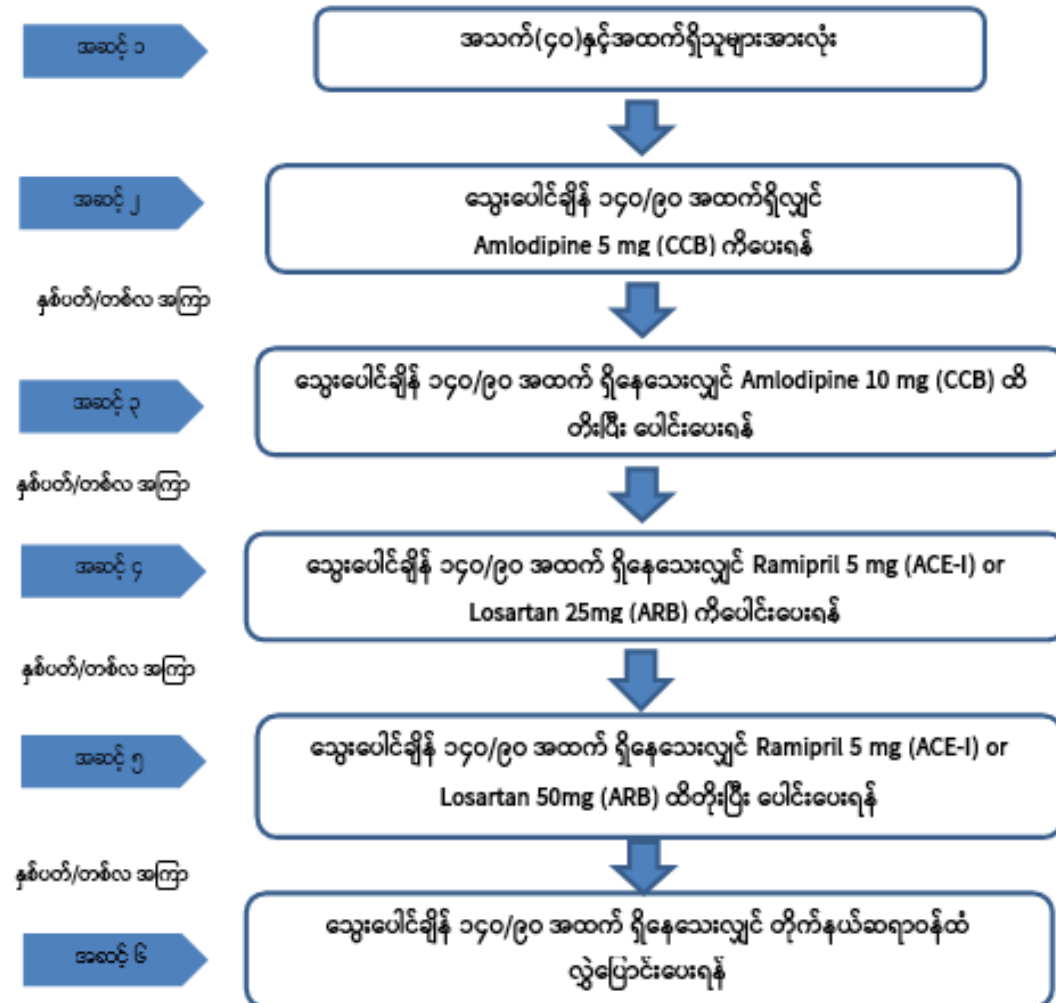
သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg နှင့်အထက် - ၅ မိနစ်ခြားနား၍ သွေးပေါင်ချိန် နှစ်ခါတိုင်းရန်။

သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀/၁၀၀ mmHg နှင့်အထက် - ချက်ချင်းဆေးကုသရန်။

မှတ်ချက်။ ။ သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀-၁၃၉/၈၀-၈၉ mmHg နှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်းနည်းသူများသည် သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ လိုက်နာသင့်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အပြုအမူအနေအထိုင်များကို လိုက်နာရန်။

သွေးတိုးရောဂါ ကုသပုံ ပုံစံ Calcium Channel Blocker (CCB) Protocol

အသက်(၄၀)နှင့်အထက်ရှိသူများအားလုံး သွေးပေါင်ချိန်ရန်



သွေးတိုးရောဂါ ကုသမှုခံယူနေသူ၏ ရှိသင့်သော သွေးပေါင်ချိန် (Target Blood Pressure)

- သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg အောက်သို့ သွေးပေါင် ထိန်းထားရန်။
- ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါရှိသူနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရာခိုင်နှုန်းများ သူများ (၁၀% နှင့်အထက်) တွင် သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀/၈၀ mmHg အောက်သို့ သွေးပေါင်ထိန်းထားရန်။

Amlodipine (Calcium Channel Blocker-CCB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ

အားသာချက်များ

- မည်သည့် လူမျိုးတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ကျောက်ကပ်နှင့် ဆားဓါတ် အခြေအနေများကို ပုံမှန် စစ်ဆေးနေရန် မလိုအပ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း ဆေးပြောင်းရန် မလိုအပ်ပါ။

Amlodipine (Calcium Channel Blocker-CCB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ

အားနည်းချက်များ

- ဆီးဆေးများထက် ဈေးကြီးပါသည်။
- ဆေးသောက်နေသော လူနာ (၁၀%) တွင် ခြေထောက် ရောင်ရမ်းတတ်ပါသည်။
(အထူးသဖြင့် CCB သွေးပေါင်ကျဆေးတစ်မျိုးတည်းအား အများဆုံး ပေးနိုင်သည့် ပမာဏ ပေးထားလျှင်)

Ramipril/ Enalapril (Agiotensin Converting Enzyme Inhibitor-ACEI) or Losartan (Angiotensin Receptor Blocker-ARB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ

အားသာချက်များ

- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးသူများနှင့် နှလုံးညှစ်အား နည်းသူများနှင့် ဦးနှောက်လေဖြတ်ဖူးသူများတွင် ပို၍ အကျိုးရှိပါသည်။

Ramipril/ Enalapril (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor-ACEI) or Losartan (Angiotensin Receptor Blocker-ARB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ

အားနည်းချက်များ

- အခြားသော သွေးပေါင်ကျဆေးများထက် ဈေးကြီးပါသည်။
- Ramipril/ Enalapril (ACEI) သောက်သုံးသောလူနာ (၁၀၀%) တွင် ချောင်းဆိုးနိုင်ပါသည်။
- Allergy ကဲ့သို့ (ဥပမာ - မျက်လုံးနှင့် နှုတ်ခမ်း) ရောင်ရမ်းခြင်း လူအနည်းစုတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ (Losartan (ARB) သောက်သူများတွင် မဖြစ်ပါ။)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သောက်သုံး၍ မရပါ။
- ပိုတက်ဆီယမ်ဓါတ် များနိုင်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ)

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများတွင် သွေးကျဲဆေး (Aspirin) နှင့် သွေးတွင်းအဆီကျဆေး (Atorvastatin) သောက်သင့်သူများ

- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခဲဖူးသူများ၊ လေဖြတ်ခဲဖူးသူများ
- ဆီးချို သွေးချိုရှိသူများ
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရာခိုင်နှုန်း မြင့်သူများ (၁၀% နှင့်အထက်)

* သွေးကျဲဆေး (Aspirin 75) မစမီ သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg အောက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။

* ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀% - ၂၀% အတွင်းရှိသူများ၊ ၂၀% ကြားရှိသူများတွင် Aspirin ၇၅ mg နှင့် Atorvastatin ၁၀ mg ထပ်ထည့်ရန်။

* နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးသူများ၊ လေဖြတ်ဖူးသူများနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ % နှင့် ၂၀% နှင့် အထက်ရှိသူများတွင် Atorvastatin ၂၀ mg ထပ်ထည့်ရန်

* ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် Atorvastatin သောက်သုံး၍ မရပါ။

ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းသင့်သည့် အခြေအနေများ

- သွေးတိုးရောဂါကုသပုံတွင် ပြထားသော ဆေးများကို သောက်သုံးနေသော်လည်း သတ်မှတ် သွေးပေါင်ချိန် မရောက်ရှိသူများ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် (လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးအမော ဖောက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားနည်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း)
- ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပြင်းထန်လာလျှင် (ဥပမာ - ဖောရောင်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း)
- * အကယ်၍ သွေးပေါင်ချိန်သည် တိုက်နယ်ဆရာဝန်/သမားတော်မှ ပေးထားသော အခြား သွေးပေါင်ကျဆေး တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ထိန်းနိုင်နေလျှင် သွေးပေါင်ကျဆေး ပြောင်းလဲရန် မလို အပ်ပါ။
- * အကယ်၍ လူနာသည် မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် မိုက်ခနဲ ခံစားရလျှင် မတ်တပ်ရပ်လျက် သွေးပေါင်ချိန်ရန်နှင့် အပေါ်သွေးပေါင်ချိန်သည် ၁၁၀ mmHg အောက် အမြဲရှိနေလျှင် ဆေးပမာဏ သို့မဟုတ် ဆေးအမျိုးအစား တစ်မျိုးမျိုးကို လျှော့ရန်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအရကုသမှုပေးခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ခြေ ၅ % ထက် နည်းသူများ

- အစိမ်းကွက်ထဲ၌ ကျရောက်က အန္တရာယ်နည်းပါးသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကို ကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- နောက် (၁၂)လကြာက နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအရကုသမှုပေးခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ခြေ ၅ % မှ < ၁၀ %

- အဝါရောင်အကွက်ထဲ ကျရောက်နေက အန္တရာယ် အသင့်အတင့် ရှိပါသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကိုကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- နောက် (၃)လတစ်ကြိမ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအရကုသမှုပေးခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၀% မှ < ၂၀ %

- လိမ္မော်ရောင်အကွက်၌ ကျပါက အန္တရာယ် ကြီးပါသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကိုကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- Statin / Atovastatin 10 mg နေ့စဉ်တိုက်ရန်။
- Aspirin 75 mg နေ့စဉ်အစာစားပြီး သောက်ရန်။
- ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ရန်။
- နောက် (၃)လတစ်ကြိမ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအရကုသမှုပေးခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၀ % နှင့်အထက်

- အနီနှင့်နီညိုရောင် အကွက်၌ ကျပါက အန္တရာယ် အလွန်များပါသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ် ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကိုကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- Statin / Atovastatin 10 mg နေ့စဉ်တိုက်ရန်။
- Aspirin 75 mg နေ့စဉ်အစာစားပြီး သောက်ရန်။
- ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ရန်။
- နောက် (၃)လတစ်ကြိမ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



TOGETHER
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်