



နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ခြင်း
နှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်း

၄-၁-၄ ဆောင်ရွက်ရန် (၃) နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ခြင်း

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတွင် လာမည့် (၁၀)နှစ် အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါဆိုင်ရာ ဖြစ်ပွားမှု (ဥပမာ- နှလုံးသွေးကြော ပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း) အန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါသည် ရောဂါဖြစ်ပွားစေ သော အန္တရာယ်ရှိသည့်အခြေအနေများ ပေါင်းစုပြီးမှသာ ရောဂါဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- နှလုံး သွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများကို ခန့်မှန်း တွက်ချက် ခြင်းဖြင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို သိရှိနိုင်ပြီး ရောဂါကို စောစီးစွာ ကုသမှုပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- ရောဂါမဖြစ်မီကပင် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို စုစည်းဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် နှလုံးသွေးကြော ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော အဓိက အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများ

ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများ	ပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍ မရသော အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများ
<ul style="list-style-type: none"> - သွေးတွင်းအချို (သကြား)ဓာတ် မြင့်ခြင်း - သွေးတိုးခြင်း - သွေးတွင်း၌ မကောင်းသောအဆီများ များပြားခြင်း - အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း - ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်း - အဝလွန်ခြင်း 	<ul style="list-style-type: none"> - အသက် - လိင် (ကျား/မ) - မျိုးရိုးဗီဇ အခြေအနေ

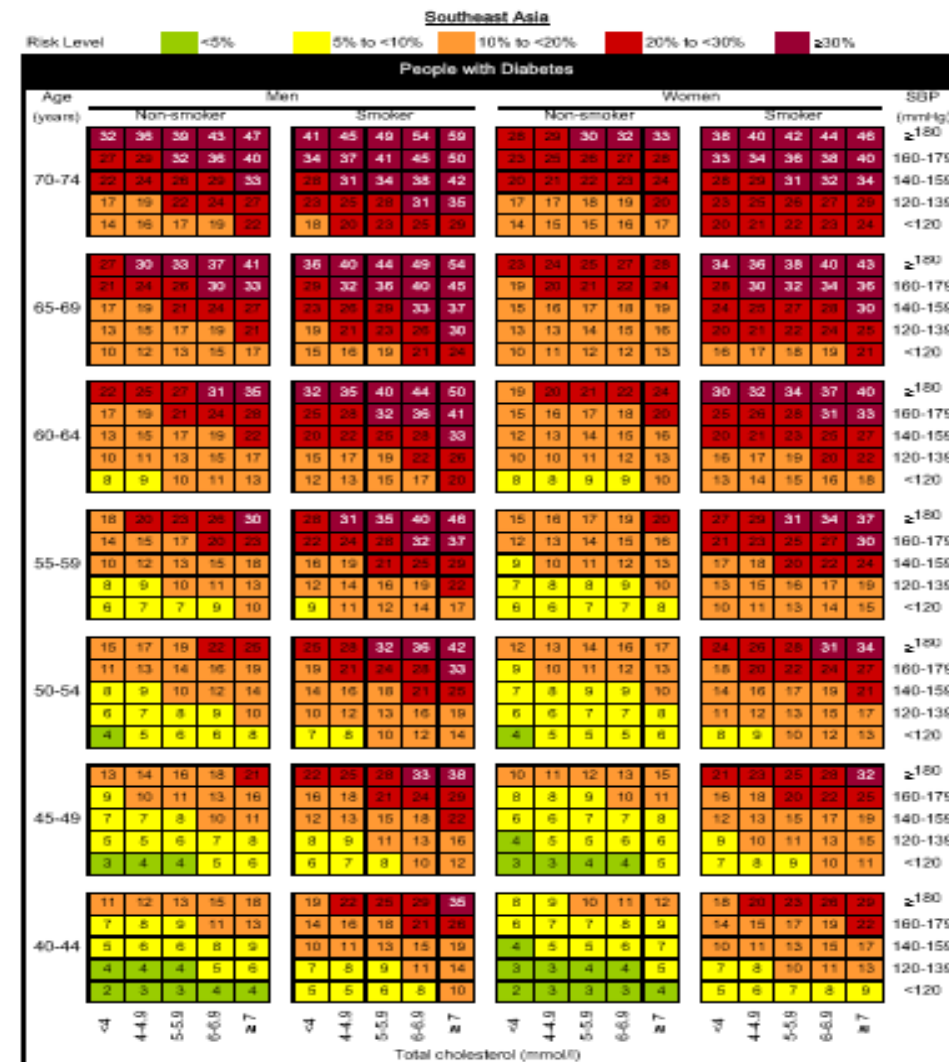
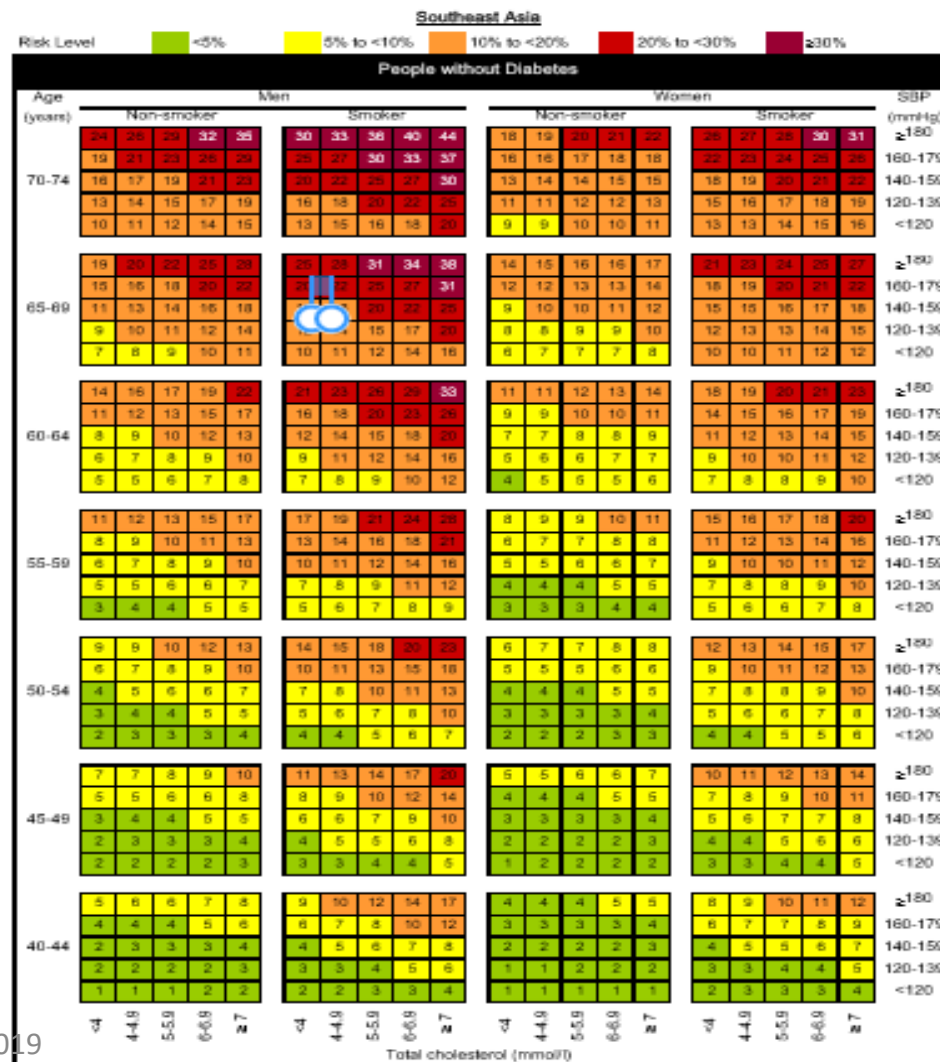
နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ရန်

- WHO/ISH Risk Prediction Chart များကို သုံးပါ (နောက်ဆက်တွဲ - ၁၀-၈)
- အသက်၊ ကျား/မ၊ အပေါ်သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆီးချိုသွေးချိုအဖြေ၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်အဖြေ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း စသည့် အချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါ။ (နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ခြင်းလမ်းညွှန်အား နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၇) တွင် ကြည့်ပါ)
- အကယ်၍ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်ကို မတိုင်းနိုင်ပါက နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေတွက်ချက်ရန် လူထု၏ပျမ်းမျှ သွေးတွင်းအဆီဓာတ် တန်ဖိုး(သို့မဟုတ်) 5.2 mmol/l ကို အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ လူနာသည် ယခင်ကတည်း ကုသမှုခံယူနေသူဖြစ်ပါက (မကုသမီက အချက်အလက်များ/ မှတ်တမ်းများ ရရှိနိုင်ပါက) မကုသမီက နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ တွက်ချက်ပါ။ လက်ရှိဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကိုလည်း လက်ရှိ အချက်အလက်များ အသုံးပြု၍ တွက်ချက်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၇) Guideline for CVD Risk Prediction Chart

- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို စစ်ဆေးရန် လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ် စစ်ဆေးထားသူများအတွက် **WHO cardiovascular disease risk laboratory-based chart** ကို အသုံးပြုရန်နှင့်
- ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် သွေးတွင်းအဆီဓာတ် မစစ်ဆေးထားသူများအတွက် **WHO cardiovascular disease risk non-laboratory-based chart** ကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

WHO cardiovascular disease risk laboratory-based chart အသုံးပြုပုံ



WHO cardiovascular disease risk laboratory-based chart အသုံးပြုပုံ

အဆင့်(၁) **အစာမစားမီ** သွေးတွင်းရီ အချို့ဓာတ်ပေါ်မူတည်၍ သက်ဆိုင်ရာကဒ်ပြား ၏ WHO cardiovascular disease risk laboratory-based chart – SEAR People with Diabets Mellitus နှင့် SEAR People without Diabets Mellitus ဟု (၂)ခု ခွဲခြားအသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။
သွေးတွင်းသွေးချိုအဆင့် ≥ 126 mg/dl ထက်ကျော်နေပါက (SEAR People with Diabets Mellitus) သွေးချိုရောဂါပါအပိုင်းကို အသုံးပြု ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးချိုအဆင့် < 126 mg/dl ထက်နည်းပါက (SEAR People without Diabets Mellitus) သွေးချိုမပါသည့် အပိုင်းကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

အစာစားခဲ့ပါက လောလောဆယ် သွေးချိုအခြေအနေသည် 200 mg/dl ထက်ပိုပါက သွေးချိုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး SEAR People with Diabets Mellitus ကိုဖြည့်သွင်းရန်နှင့် 200 mg/dl ထက်နည်းပါက သွေးချိုမပါ SEAR without Diabets Mellitus ကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့်(၂) လိင် ကျား/မ (male/ female)ရွေးပါ။

အဆင့်(၃) ဆေးလိပ်သောက်/မသောက် (smoker/ non smoker) ရွေးပါ။

အဆင့်(၄) သက်ဆိုင်ရာအသက်အုပ်စု (age group)ရွေးပါ။

WHO ISH Risk Prediction Chart တွင် အသက်အုပ်စုကို (၅) နှစ်စီ ခွဲထားပါသည်။
အသက်(၄၀) မှ (၄၄)နှစ်၊ အသက်(၄၅) မှ (၄၉)နှစ်၊ (၅၀)မှ (၅၄)နှစ်၊ (၅၅)မှ (၅၉)နှစ်၊
(၆၀)မှ(၆၄)နှစ်၊ (၆၄)မှ (၆၉)နှစ် နှင့် (၇၀)မှ (၇၄)နှစ်အထိ (၇)အုပ်စု ပြထားပါသည်။
(ဥပမာ- အသက်(၄၃)နှစ် ဆိုပါက (၄၀)မှ (၄၄)နှစ် အုပ်စုတွင် ထည့်သွင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

- အဆင့်(၅) ကဒ်ပြားတွင် Systolic Blood Pressure (SBP) ကို 20mm/Hg စီခြား၍
<120 mmHg, 120–139 mmHg, 140–159 mmHg, 160–179 mmHg,
 ≥ 180 mmHg (၅)အုပ်စု ခွဲခြားထား ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ Systolic BP
ကိုသာ သက်ဆိုင်ရာ လိုင်းတွင် ဖြည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အဆင့်(၆) စစ်ဆေးခံသူကို ၎င်း၏သွေးတွင်း အဆီဓါတ် cholesterol ပါဝင်မှု အခြေအနေကို
သိ/မသိ မေးပါ။ သိက သက်ဆိုင်ရာနေရာကို ရွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ မသိပါက
မြန်မာ လူမျိုးများအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ပျမ်းမျှအဆီဓါတ် 5.2 mmol/L
ကို အသုံးပြု၍ နေရာရွေးပါ။

သွေးတွင်းအဆီဓါတ်ပမာဏကို ပြောင်းလဲတွက်ချက်ရန်

Cholesterol Level Mg/dl	Cholesterol Level Risk Prediction Chart mmol/l
More than 309	8
From 270-308	7
From 232-269	6
Form 143-231	5
Less than 143	4

Risk Level အကွက်ထဲရှိ အရောင်များဖြင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ရာခိုင်နှုန်း ဖြင့် ပြထားပါသည်။
ပေးထားသော အကွက်များကို ကြည့်၍ \geq Risk ရာခိုင်နှုန်းကို မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်ပါ။



< 5%
9/11/2019

5% မှ < 10%

10% မှ < 20%

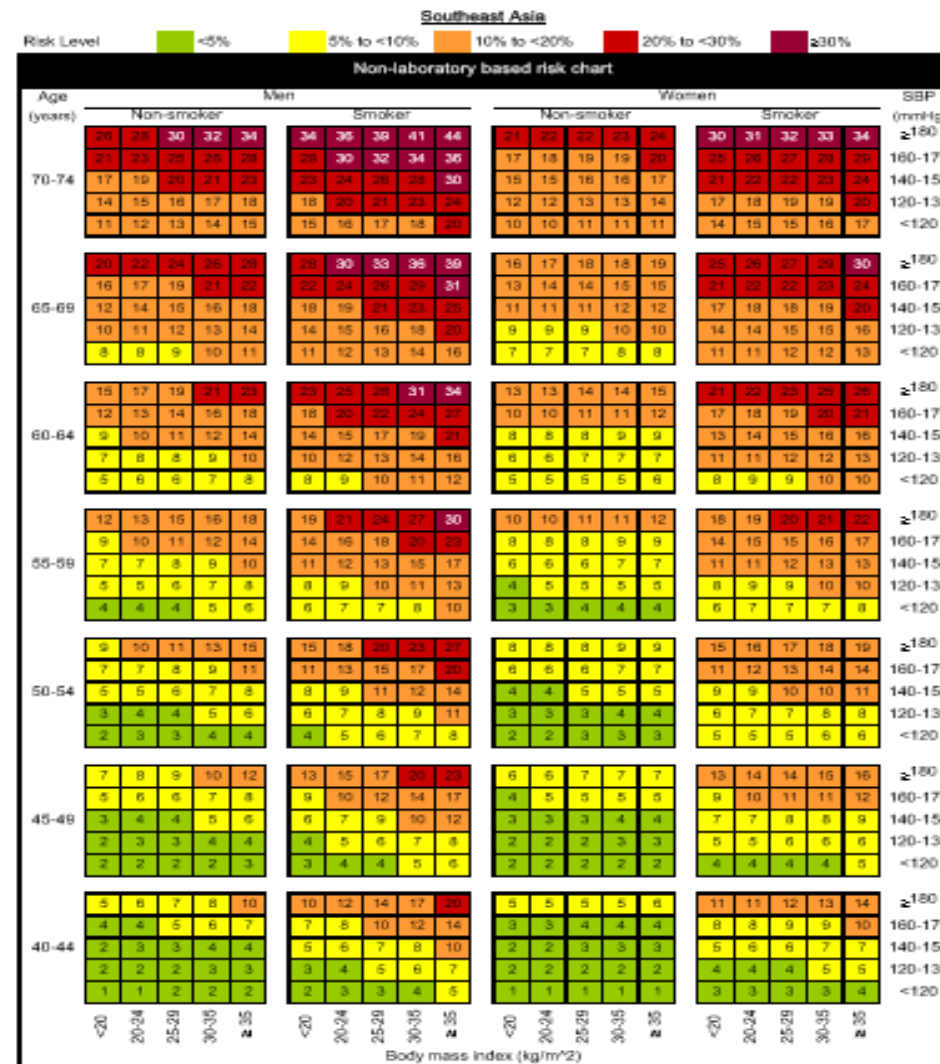
20% မှ < 30%

≥ 30

နောက်ဆက်တွဲ (၁၀) နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ

ဖြစ်နိုင်ခြေ < 5%	အန္တရာယ်နည်းသည်။ အန္တရာယ်မရှိဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။
ဖြစ်နိုင်ခြေ 5% မှ < 10%	အန္တရာယ်အသင့်အတင့်ရှိသည်။
ဖြစ်နိုင်ခြေ 10% မှ < 20%	အန္တရာယ်ကြီးပါသည်။
ဖြစ်နိုင်ခြေ ≥ 20%	အလွန်အလွန် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

WHO cardiovascular disease risk non-laboratory-based chart အသုံးပြုပုံ



WHO cardiovascular disease risk non-laboratory-based chart အသုံးပြုပုံ

အဆင့်(၁) လိင် ကျား/မ(male/ female) ရွေးပါ။

အဆင့်(၂) ဆေးလိပ်သောက်/မသောက် (smoker/ non smoker) ရွေးပါ။

အဆင့်(၃) သက်ဆိုင်ရာအသက်အုပ်စု (age group)ရွေးပါ။

WHO ISH Risk Prediction Chart တွင် အသက်အုပ်စုကို (၅) နှစ်စီ ခွဲထားပါသည်။
အသက်(၄၀) မှ (၄၄)နှစ်၊ အသက်(၄၅) မှ (၄၉)နှစ်၊ (၅၀)မှ (၅၄)နှစ်၊ (၅၅)မှ (၅၉)နှစ်၊
(၆၀)မှ(၆၄)နှစ်၊ (၆၄)မှ (၆၉)နှစ် နှင့် (၇၀)မှ (၇၄)နှစ်အထိ (၇)အုပ်စု ပြထားပါသည်။
(ဥပမာ- အသက်(၄၃)နှစ် ဆိုပါက (၄၀)မှ (၄၄)နှစ် အုပ်စုတွင် ထည့်သွင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

- အဆင့်(၄) ကဒ်ပြားတွင် Systolic Blood Pressure (SBP) ကို 20mm/Hg စီခြား၍ <120 mmHg, 120–139 mmHg, 140–159 mmHg, 160–179 mmHg, ≥ 180 mmHg (၅)အုပ်စု ခွဲခြားထား ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ Systolic BP ကိုသာ သက်ဆိုင်ရာ လိုင်းတွင် ဖြည့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။
- အဆင့်(၅) စစ်ဆေးခံသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာထူညွှန်းကိန်း (BMI) ကို ရွေးပါ။ ကဒ်ပြားတွင် BMI ကို ≤ 20 , 20–24, 25–29, 30–35, ≥ 35 ဟူ၍ (၅)အုပ်စု ခွဲခြားထားပါသည်။

ဥပမာ(၁) - ဦး----- ၏အခြေအနေ

- အမျိုးသား
- အသက် (၅၆)နှစ်
- ဆေးလိပ်သောက်သည်။ (တစ်နေ့ ဆေးလိပ် (၃)လိပ်)
- သွေးတိုး 154 /90 mm/Hg
- သွေးတွင်းအချိုဓာတ် အစာမစားမီ 130 mg/dl
- ကိုယ်တွင်းအဆီဓာတ် - တိုင်းထားခြင်းမရှိပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာထုညွှန်းကိန်း ၃၂

အဖြေ။

။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ 20%

ဥပမာ(၂) - ဒေါ်-----၏အခြေအနေ

- အမျိုးသမီး
- အသက် (၄၆)နှစ်
- ဆေးလိပ်မသောက်ပါ။
- သွေးတိုး 145/90 mm/Hg
- သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် မစစ်ထားပါ။
- ကိုယ်တွင်းအဆီဓာတ် - တိုင်းထားခြင်းမရှိပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာထုညွှန်းကိန်း 35

အဖြေ။

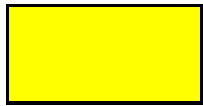
။

နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ 4%

charts အကွက်ထဲရှိ အရောင်များတွင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ
ဖြစ်နိုင်ခြေရာခိုင်နှုန်းကို ပြထားပါသည်။ ပြသသည့် ရာခိုင်နှုန်းကို
မှတ်တမ်းတွင် ဖြည့်ပါ။ ဥပမာ



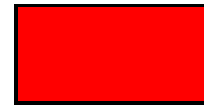
< 5%



5% မှ < 10%



10% မှ < 20%



20% မှ < 30%



≥ 30

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့



TOGETHER
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်