

Continuous Nursing Education Monthly Clinical Meeting

Panel Discussion

On

EXERCISE IS MEDICINE

Organized by; Medical Ward (WYGH)

Moderator - Sister Daw Kyi Kyi Wai

Panellists - SN. Daw Mya Mya Win
SN. Nant Zar Phyu Win

Date/Time - 2:00pm/ 17.10.2019

Academic by Vexxa.com.Ltd

Exercise is medicine

West Yangon General Hospital

CNE

17.10.2019

Q1. ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ ကိုရှင်းပြပါဦး။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံ

ဆိုသည်မှာ.....

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသုံးခြင်း

- အစားလျော့စားခြင်း၊ ချိုလွန်း၊ ငန်လွန်း၊ အဆီများလွန်းသော

အစားအစာများကိုလျော့စားခြင်း

- ရေများများသောက်ခြင်း၊ ရေဆာလျှင် ရေကိုသာသောက်ခြင်း နှင့်

အချိုရည်များမသောက်သုံးခြင်း

- တိရစ္ဆာန်မှရသော အဆီများကို ရှောင်ခြင်း၊ ငါးမှရသော အဆီများကို

စားသုံးခြင်း

- အမျှင်ဓါတ်များသော အစားအစာများစားခြင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်

သစ်သီးပင်များကို များများနှင့် စုံအောင်စားခြင်း



၂။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း

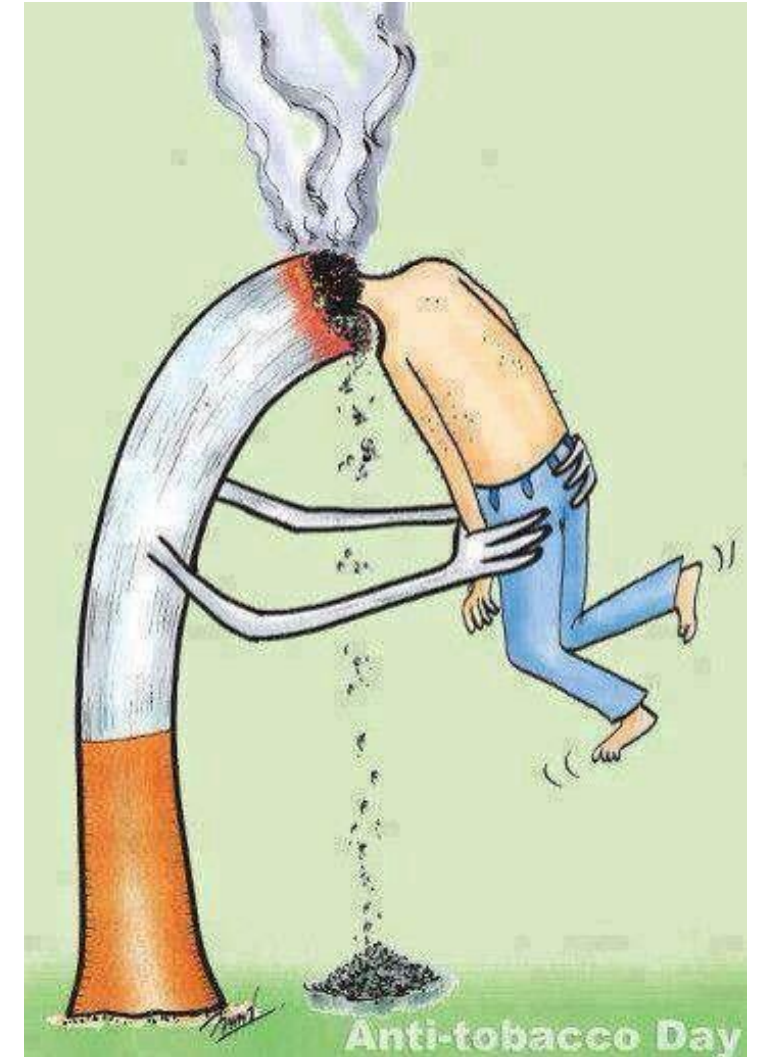
- လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း
- နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

၃။ ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း



ဆေးလိပ် မသောက်ရ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည်
သင်၏ ကျန်းမာရေးကို
ဆိုးရွားစွာထိခိုက်နိုင်ပါသည်။



၄။ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးမှု ကိုရှောင်ကြဉ်ခြင်း



၅။ ကိုယ်ခန္ဓာရှိသင့်သည်ထက် ပိုမလောအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း



၆။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့နိုင်သမျှလျော့ အောင် ကြိုးစားနေထိုင်ခြင်း



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း

```
graph TD; A[ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း] --> B[၁။ လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း]; A --> C[၂။ နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း];
```

၁။ လှုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၂။ နားနေချိန်တွင် ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

လုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၁။ အထိုင်များခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်းကို ရှောင်ပါ။



လုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၂။ တတ်နိုင်သမျှလမ်းလျှောက်ပါ။



လုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၃။ တတ်နိုင်သမျှ လှေကားဖြင့်သာ အတက်အဆင်းလုပ်ပါ။



လုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၄။ အိမ်အလုပ်ကို တက်ကြွစွာလုပ်ကိုင်ပါ။



လုပ်ရှားမှုများသော လူနေမှုပုံစံဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

၅။ ခြံထဲတွင် ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်းဖြင့်လည်း လုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



Q2. လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများကို လည်း ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ဆီးချို ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်မှာ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် သွေးထဲမှ အချို့ဓါတ်ကို ထိရောက်စွာချပေးနိုင်ပါသည်။
- ထိုမျှမက လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ဆီးချို၏နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများအနက် အန္တရာယ်အကြီးဆုံးဖြစ်သည့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို ထိရောက်စွာ ဟန့်တားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်

၎င်းအပြင် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်

- ၁။ သွေးပေါင်ချိန်ကို လျော့ချနိုင်ခြင်း
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို လျော့ချနိုင်ခြင်း
- ၃။ မကောင်းသော အဆီများကိုဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း
- ၄။ ကြွက်သားများကို သန်မာစေခြင်း
- ၅။ အားအင်ပိုမို ပြည့်ဖြိုးစေနိုင်ခြင်း
- ၆။ စိတ်ဓါတ်ခွန်အားပိုမို တက်ကြွမှုရှိခြင်း
- ၇။ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ခြင်း
- ၈။ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ကျစေနိုင်ခြင်း

စသည့် အကျိုးကျေးဇူးများကိုပါရရှိစေနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားများ

၁။ အေရိုဗစ် (သွေးထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်ပိုရောက်စေသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနည်း)

၂။ ကြွက်သားပိုမို သန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း

၃။ ယောဂ လေ့ကျင့်ခန်း (အကြောအချဉ် ပျော့ပျောင်းလွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်း)



အေရိုးပစ်အမျိုးအစားများ

၁။ လမ်းလျှောက်ခြင်း

၂။ အမြန်လျှောက်ခြင်း/ပြေးခြင်း

၃။ တင်းနစ်ကစားခြင်း

၄။ ဘတ်စကတ်ဘော ကစားခြင်း

၅။ ရေကူးခြင်း

၆။ စက်ဘီးစီးခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

• နေ့စဉ်မိနစ်သုံးဆယ်/ ဆယ်မိနစ် သုံးကြိမ် ခွဲပြီး ပြုလုပ်နိုင်သည်။

- နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ဖန်တီးယူခြင်း

၁။ နေ့ခင်းထမင်းစားချိန်တွင် ခဏလမ်းလျှောက်ပေးခြင်း

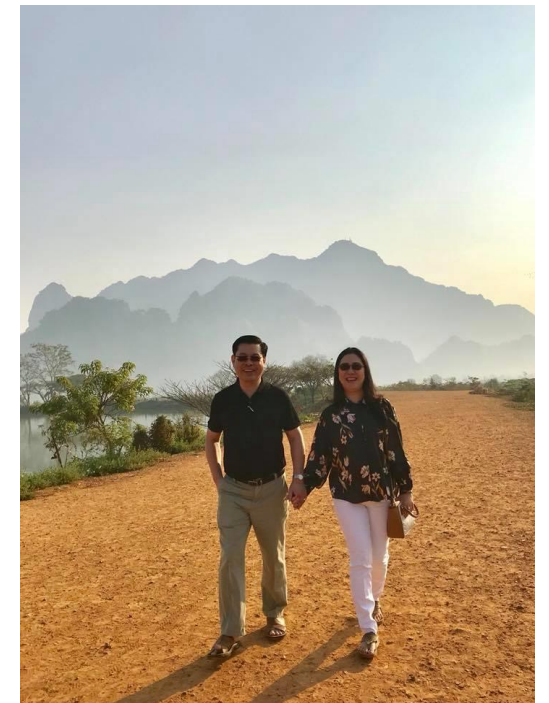
၂။ ညစာစားပြီးချိန်တွင် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် စုပေါင်းလမ်းလျှောက်ခြင်း

၃။ ခွေးကျောင်းခြင်း၊

၄။ လှေခါးတက်ဆင်းပြုလုပ်ခြင်း

၅။ အဝေးတွင် ကားရပ်နားခြင်း

လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အပြုမူဟု လူတိုင်းသိကြသော်လည်း လိုက်နာရန်ခက်ခဲလေ့ရှိပါသည်။ မိမိနှင့် ဝါသနာတူရာမိတ်ဆွေများ ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြင့် အပြန်အလှန် အားပေးရင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် ထိရောက်စွာ လုပ်သွားနိုင်ပါသည်။



ကြွက်သားသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်း

ကြွက်သားသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းကို တဆင့်တက် ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကြွက်သားသန်မာစေသော လေ့ကျင့်ခန်းသည် ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်လျော့ချနိုင်ရုံမက ကြွက်သားနှင့် အရိုးအဆစ်တို့ကို ပိုမိုသန်မာစေပြီး သွေးတွင်းအချို့ဓါတ်နှင့် အဆီဓါတ်တို့ကိုပါ ထိထိရောက်ရောက် ချပေးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

- အလေးပြားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း
- အိပ်ထမတင် ပြုလုပ်ခြင်း
- ဒိုက်ထိုးခြင်း
- **တရက်လျှင် မိနစ် ၂၀ မှ ၃၀၊ တပတ်လျှင် ၂ ကြိမ်မှ ၃ ကြိမ်ထိ ပြုလုပ်သင့်သည်။**





ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း

- ကြွက်သား၊ အဆစ်အမြစ်များ လှုပ်ရှားမှု ချောမွေ့ ပြေလျော့အောင် ပြုလုပ်ပေးသော အရေးကြီးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကြွက်သားသန်မာစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်ခင်နှင့် ပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် ပုံမှန်လှုပ်ပေးရန်လိုအပ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်တတ်သည့် ပုခုံးရိုးအဆစ် တောင့်တင်းမှု သက်သာစေရုံသာမက ကာကွယ်နိုင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးစား ဖြစ်သည်။



MICHAEL WINOKUR

Q3. ဆီးချိုရောဂါအပေါ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုး များကို ရှင်းပြပေးပါ။

ဆီးချိုရောဂါအပေါ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း ၏ သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင် များအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ

1. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါထိမ်းသိမ်းမှု အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု
2. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု
3. ဝေဒနာရှင် 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 လုပ်လျင် ပိုကောင်းသည်။



အမျိုးအစား (၂) သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအတွက်

- resistance exercise သည် HbA1c ကို ကျစေနိုင်သည်။
Aerobic exercise ကို ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ပါက ပိုကောင်းသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းကို (၈) ပါတ်ခန့် မှန်မှန် ပြုလုပ်ပါက HbA1c (၁.၆၆%) အထိ ကျဆင်းစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

Exercise is medicine (CNE)

သွေးချိုဆီးချို ရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

သွေးချိုဆီးချို ဝေဒနာရှင်များအနက်



- တစ်ပါတ်လျင် (၂) နာရီ လမ်းလျှောက်သူများသည် နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ချေ ပိုနည်းပြီး
- တစ်ပါတ်လျင် (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 ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ်ခြေထောက်ပေါ် 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။

Q4. နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ နှင့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း
ဆက်စပ်ပုံကိုလည်း ပြောပြပေးပါဦး။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ နှင့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်ခန်းစတင် မပြုလုပ်မှီ ဆရာဝန် နှင့်တိုင်ပင်ရန်လိုအပ်ပါသလား....

- လိုအပ်ပါသည်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ပြုလုပ်ခြင်းမပြုမှီ နှလုံးရောဂါ ရှိ/မရှိ နှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေ၊ သွေးတိုးရောဂါအခြေအနေ၊ ဆီးချိုသွေးချိုနောက်ဆက်တွဲ မျက်စိ၊ အာရုံကြော နှင့် ခြေထောက်ရောဂါ အခြေအနေ၊ သွေးချိုမိတ်ကျခြင်းဖြစ်နိုင်ခြေ နှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေတို့အပေါ် မူတည်ပြီး သတိထားရမည့်အချက်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစား၊ ကြာချိန် နှင့် ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာတို့ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



Exercise is medicine (CNE)

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် မိမိနှင့်သင့်တော်မည့် လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားကို မိမိအားကုသမှုပေးနေသော ဆရာဝန်နှင့်ဦးစွာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။



Exercise is medicine (CNE)

လေ့ကျင့်ခန်း: ဘယ်လောက်လုပ်သင့်သလဲ

ယေဘုယအားဖြင့်.....

- အသင့်အတင့်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို တပတ်လျှင် စုစုပေါင်း ၂နာရီခွဲ ခန့် လုပ်သင့်သည်။**တစ်နေ့ ကို နာရီဝက်၊ တပတ် ၅ ရက် လုပ်ရန် ။**
- နာရီဝက် တပြိုင်ထဲ မလုပ်နိုင်က ၁၀မိနစ်သုံးခါ ခွဲပြီး လုပ်နိုင်ပါသည်။
- အနည်းငယ် လှုပ်ရှားခြင်းသည် မလှုပ်ရှားခြင်း ထက် ပိုကောင်း၏
- အသင့်အတင့်ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ် ပူနွေးလာသည်အထိ (သို့) မူလထက် အသက်ရှူ အနည်းငယ် မြန် ၊ နှလုံးခုန် အနည်းငယ် မြန်သည်အထိ လှုပ်ရှားခြင်း

နှလုံးကျန်းမာရေး ကို အထောက်အကူပြု စေသော လေ့ကျင့်ခန်း များ

- လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း
- စက်ဘီးစီးခြင်း
- ကခုန်ခြင်း
- ရေကူးခြင်း
- ခံနိုင်ရည် ရှိသည်ထက်ပိုမလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။



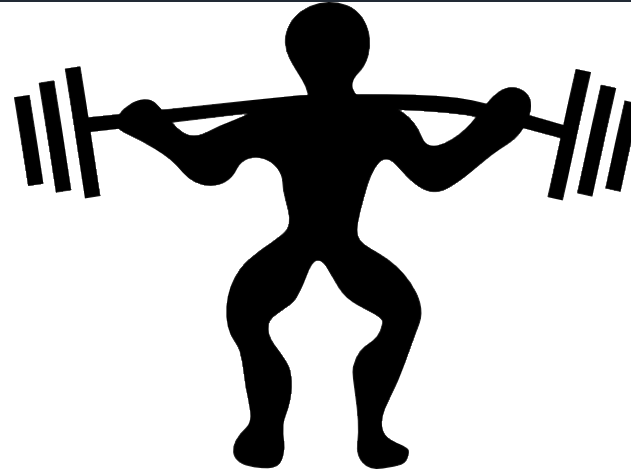
နုလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများတွင် အောက်ပါအခြေအနေမျိုး၌ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း ကို ပို ဆိုး စေပါသည်။

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အပြင်းအထန်လုပ်ခြင်း
- လှေကားတက်ခြင်း
- ရာသီဥတု အေးခြင်း
- အစာစားပြီးစ လမ်းလျှောက်ခြင်း
- အေးသော ရာသီဥတု တွင် ကုန်းမြင့်တက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- စိတို့စီးမနပ်းချခင်း



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရှိသူများ ရှောင်သင့်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

- အလေးမခြင်း
- ဒိုက်ထိုးခြင်း
- အိပ်ထမတင်လုပ်ခြင်း
- ပြေးခုန်ပစ် ပြိုင်ခြင်း



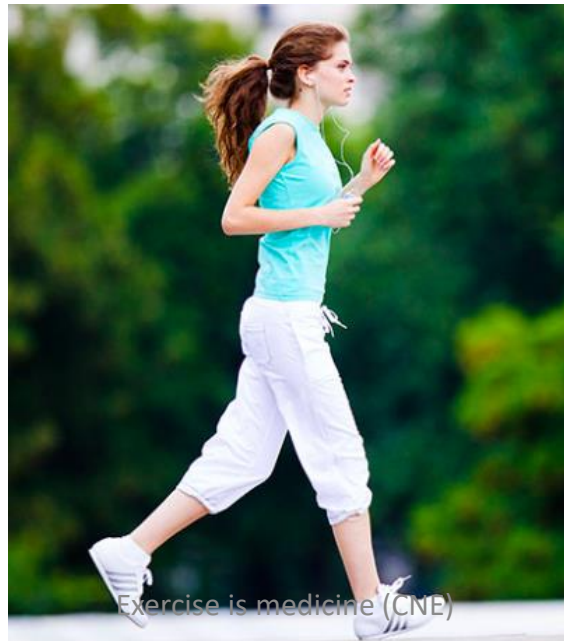
နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- အစားစားပြီးခါစ ဗိုက်ပြည့်နေစဉ်လမ်းမလျှောက်ရ
- အလွန်အေးသောအချိန်၊ အလွန်ပူသောအချိန် ကုန်းမြင့်တက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ
- အေးသောရာသီဥတု တွင် လမ်းလျှောက်လိုပါက နွေးထွေးစွာဝတ်ဆင်ပါ



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- ပူလွန်းသောရာသီတွင် ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။အေးသော နေရာ၌နေပါ ၊ရေပိုသောက်ပေးပါ
- လေထုညစ်ညမ်းသောနေရာတွင် လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်သင့်
- သင့်အဝတ်အစားနှင့်ဘိနပ်သည် သင်နှင့်ကိုက်ညီ၍သက်သာချောင်ချိ ပြီး လွတ်လပ် ပေါ့ပါးပါစေ



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူများ လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- လျှာအောက်ငုံဆေးနှင့် လျှာအောက်ဖြန်းဆေးကိုသင်နှင့်အတူ အမြဲဆောင်ထားပါ
- သင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်နေစဉ် နေမကောင်းဖြစ်လာလျှင်၊ မူးလာလျှင် ခဏ နားလိုက်ပါ။ မသက်သာက ချက်ချင်းအရေးပေါ်ကား ကိုခေါ်ပါ



Q5. လေ့ကျင့်ခန်း မပြုလုပ်မီနှင့် ပြုလုပ်နေစဉ် သတိပြုရမည့် အချက်များကို ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

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။

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 ပုံသဏ္ဌာန် 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၊ ပုံသဏ္ဌာန် မမှန်သော အဆစ်များ ကျိုးပဲ့နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အထူးဖိနှပ်များ 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။

Q6. သွေးချိုဆီးချို ရောဂါနှင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း အကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးပါဦး။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ နှင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း

- စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) မှာ ယနေ့ခေတ်တွင်အဖြစ်များလာသောကူးစက်မဟုတ်သော ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေပါတယ်။
- စိတ်ဖိစီးမှု (stress) များသူများတွင် ကနဦးဆီးချိုသွေးချို နှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါပိုဖြစ်ကြောင်း သုတေသနပြုချက်များအရ သိရှိရပါတယ်။
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်ရှိသူများသည် ပြင်းထန်စွာစိတ်ဖိစီးမှုများရှိလျှင် ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါရှင်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားသည်ဟု တွေ့ရှိရပါတယ်။



Diabetes Distress



- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များ၏ တစ်ဝက်ခန့်တွင် Diabetes Distress ဟုခေါ်သော ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ စိုးရိမ်ပူပန်ဖိစီးမှု ခံစားနေရကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။
- ထိုသို့ခံစားနေရသူများသည် ဆီးချိုသွေးချိုဆေးများသောက်သုံးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သွေးချိုထိန်းသိမ်းရန်ခက်ခဲခြင်း နှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်အားကိုးမှု နည်းပါးခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

Diabetes Distress



- သို့.ပါ၍ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှင်များတွင် အဆိုပါ စိုးရိမ်ပူပန်ဖိစီးမှုအား စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်ကုစား ရန် အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု နည်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

- မိမိ၏ ဝါသနာ အလျောက်

သီချင်းဆိုခြင်း



10/17/19

Exercise is medicine (CNE)



60

ကခုန်ခြင်း



ယောဂ ကစားခြင်း



တရားထိုင်ခြင်း



အားကစားလုပ်ခြင်း



Exercise is medicine (CNE)



စာဖတ်ခြင်း



အပင်စိုက်ခြင်း



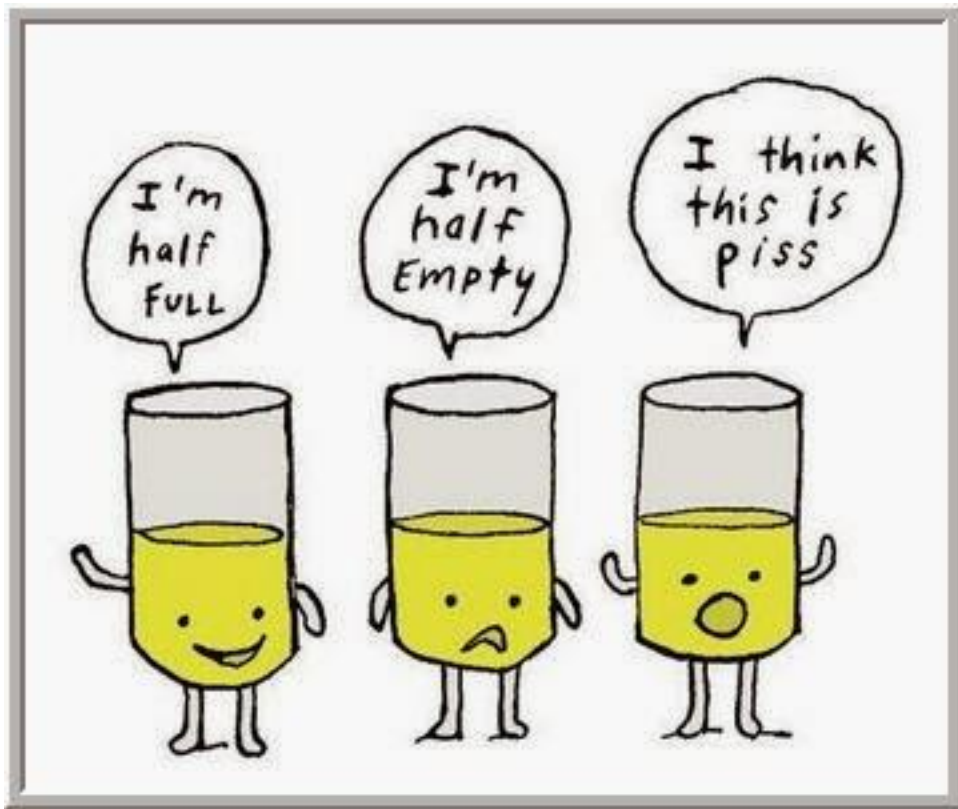
ခရီးထွက်ခြင်း



ခရီးထွက်ခြင်း



အပြုသဘောဖြင့် အရာရာကို အကောင်းမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း



Q7. ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာနှင့် ပါတ်သက်ပြီး
ပရိသတ်ကြီးကို နောက်ဆုံးအနေနှင့် ဘာများမှာကြားလိုတာရှိပါသေးလဲ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

1. အစား

2. အသောက်

☐ ရှောင်ရန်

☐ ဆောင်ရန်

1.အစား - ရှောင်ရန်

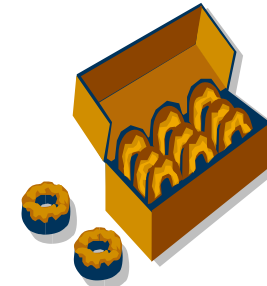
- ချိုလွန်း၊ င်လွန်းသော အစားအစာများ (ဆားနှင့် သကြား) ကို ရှောင်ကျဉ်/ လျော့ချ ပါ။
- အဆီများလွန်းသော အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ် / လျော့ချ ပါ။
- အထူးအားဖြင့် ပြည်ပဆီ နှင့် ပုံပြောင်း/ ပြန်ကြော်ဆီ ပါဝင်သော အစားအစာများကို ရှောင်ကျဉ် / လျော့ချ ပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

- ပြည့်ဝဆီ(saturated fat)

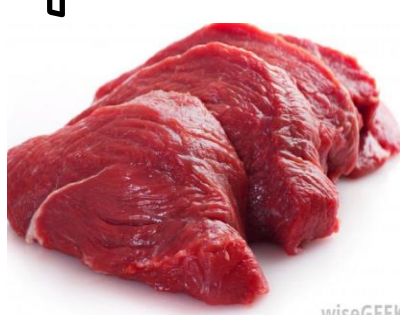
- အဓိကအားဖြင့် တိရိစ္ဆာန်များမှ ရရှိသည့် အဆီ ဖြစ်သည်။

- သွေးအတွင်းကိုလက်စထရောများစေပြီး သွေးကြောကျဉ်းစေပါသည်။

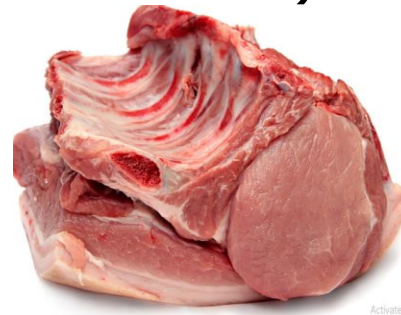


ဥပမာ-တိရိစ္ဆာန်ဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ၊ နို့ မလိုင်၊ အုန်းဆီ၊ စားအုန်းဆီ

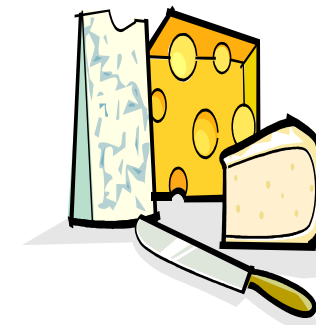
- အဆီများသော အသား (ဥပမာ-ဝက်သား)



wicacfev



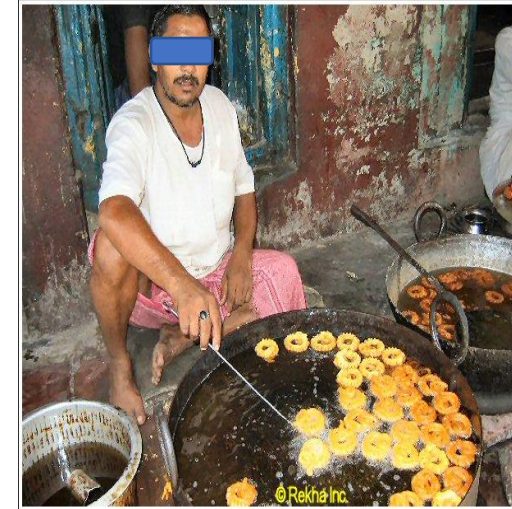
Activate W



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာ

• ပုံပြောင်းဆီ/ ပြန်ကြော်ဆီ(Trans-fat)

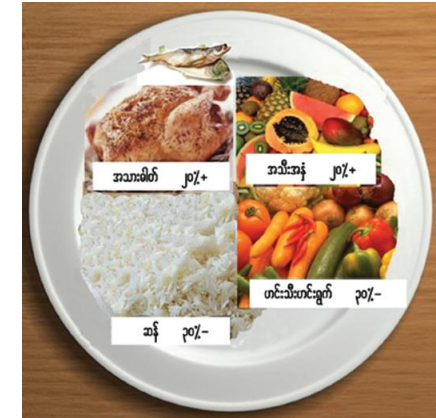
- ပုံပြောင်းဆီသည် ကြာရှည်ခံအစာများ၊ အသင့်စားအစာများ၊ ဆီကြော်မှုန့်များတွင်ပါဝင်သည်။
- ပုံပြောင်းဆီသည် အရည်ဆီမှ ပို တည်ငြိမ်သော အခဲသဏ္ဍာန်သို့ ပြောင်းရာကာလ အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- သွေးအတွင်းမကောင်းသောအဆီဓါတ်နှင့် ကိုလက်စထရောကို တက်စေပြီး ကောင်းသော အဆီဓါတ်ကို ကျစေသဖြင့် တိရိစ္ဆာန်မှ ရသောအဆီ ထက်ပင် အန္တရာယ် 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 **မပြည့်ဝဆီ**ကို 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

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

ကျေးဇူးတင်ပါသည်



Thank you for your kind attention