



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း
(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေအရ ကုသမှုပေးခြင်း
(၄၅) မိနစ်



နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ (၅ %) ထက် နည်းသူများ

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



နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၅ %) မှ (< ၁၀%)

- အဝါရောင်အကွက်ထဲ ကျရောက်နေက အန္တရာယ် အသင့်အတင့် ရှိပါသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကို ကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- နောက် (၃)လတစ်ကြိမ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးရပါမည်။



နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၁၀ %) မှ (<၂၀ %)

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



နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ (၂၀%) နှင့်အထက်

- အနီနှင့်နီညိုရောင် အကွက်၌ ကျပါက အန္တရာယ် အလွန်များပါသည်။
- စားသောက်နေထိုင်ပြုမူသည့် ပုံစံကို ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှု ပြုလုပ်ရပါမည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမည်။
- ဆီးချိုရှိလျှင် ဆီးချိုကိုကုသရန်၊ သွေးတိုးရှိလျှင် သွေးတိုးကို ကုသရန်။
- Statin / Atovastatin 20 mg နေ့စဉ်တိုက်ရန်။
- Aspirin 75 mg နေ့စဉ်အစာစားပြီး သောက်ရန်။
- ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ရန်။ နောက် (၃)လတစ်ကြိမ် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ အန္တရာယ်အချက်အလက်များကို ပြန်လည် စစ်ဆေးရပါမည်။



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

