ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း

(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်
မြန်မာနိုင်ငံ၏ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၏ လက်ရှိအခြေအနေ

(၃၀) မိနစ်

သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါစစ်ဆေးခြင်း
- ကုသမှုပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆွေးနွေးခြင်း၊
- ညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊
- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါစစ်ဆေးသူများနှင့် လူနာများအား မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့်
- သုံးလပတ်အစီရင်ခံစာများ ပြုစုခြင်းတို့ကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

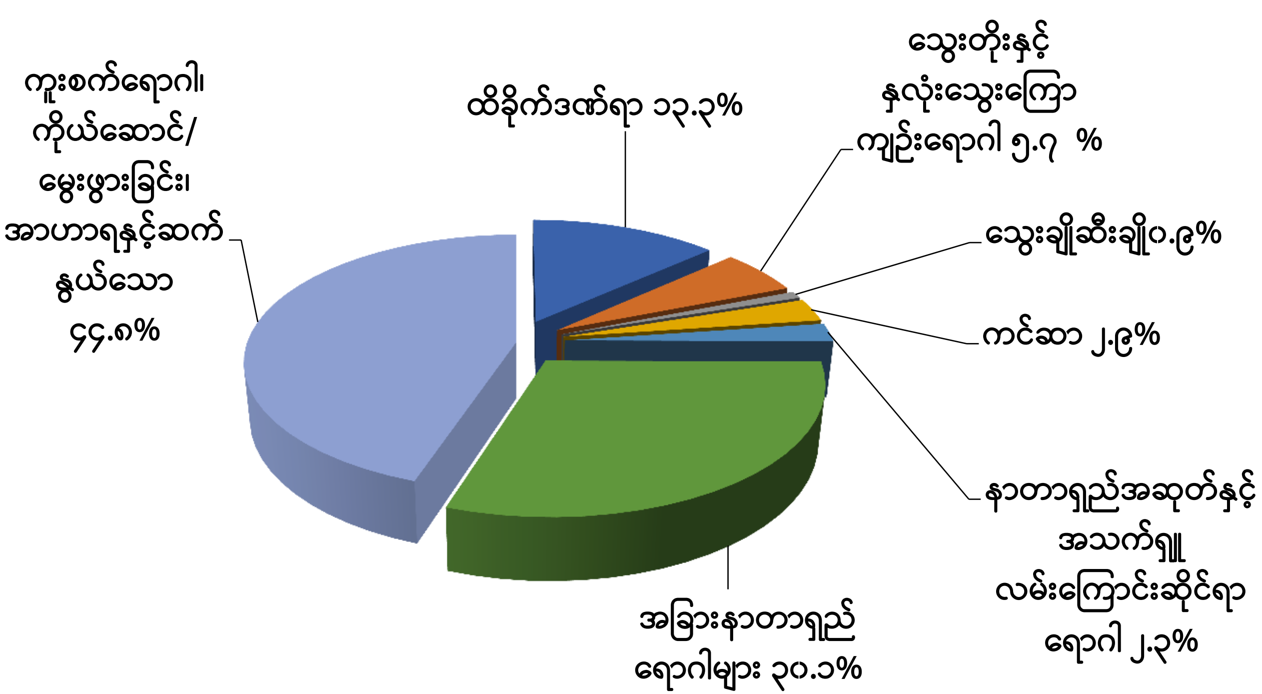
နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသမှုလုပ်ငန်း (PEN Approach) တွင် ပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းများ

- သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါများ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း၊ (၁၀)နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို တွက်ချက်ပေးခြင်း လိုအပ်ပါက အထက်အဆင့်သို့ လွှဲပြောင်းပေးခြင်းနှင့် သင့်လျော်သောကုသမှုပေးခြင်း
- Streptococcal ရောဂါပိုးကြောင့် ဖြစ်သောလည်ချောင်းနာခြင်း/အာသီးရောင်ခြင်းကို ကုသခြင်း
- နာတာရှည်အဆုတ်နှင့်အသက်ရှုလမ်းကြောင်းရောဂါများ(ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့်နာတာရှည် လေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ) ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

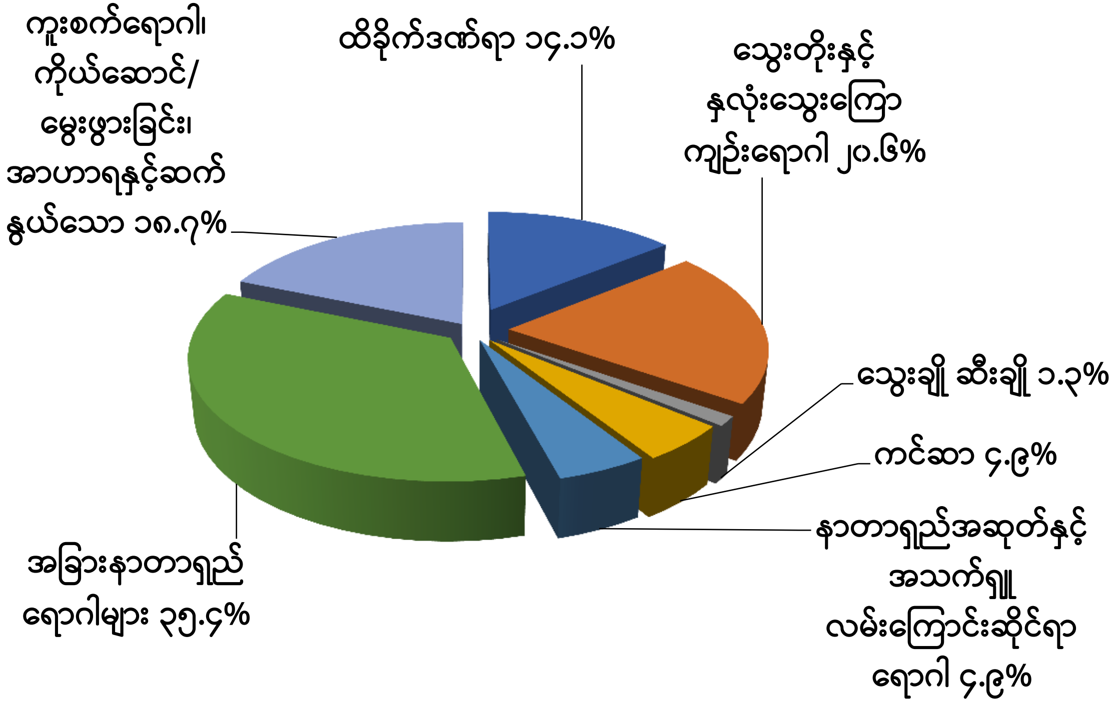
နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ကုသမှုလုပ်ငန်း (PEN Approach) တွင် ပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းများ

- ကင်ဆာ(ခံတွင်း၊ ရင်သား၊ သားအိမ်ခေါင်း)သံသယရှိသူများကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောနေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း
- ရောဂါစစ်ဆေးသူနှင့်လူနာမှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ ဆေးကုသမှု မှတ်တမ်းဖြည့်သွင်းခြင်းနှင့် အစီရင်ခံစာများ ပြုစုခြင်း

ဆေးရုံတက်ရောက်သူများတွင် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းနှင့် သေဆုံးမှုနှုန်း (၂၀၁၆) (မြန်မာနိုင်ငံ)



ဖြစ်ပွားနှုန်း



သေဆုံးမှုနှုန်း

Source: Hospital Inpatient Statistics, HMIS

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပြုမူနေထိုင်မှုပုံစံနှင့် အကြောင်းအရာများ

ရောဂါဖြစ်စေသော မူလအကြောင်းခံများ	ရောဂါဖြစ်စေသော ပြုမူနေထိုင်မှုပုံစံ	ရောဂါဖြစ်စေသော ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်	အဖြစ်များသည့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ
• လူမှု-စီးပွားရေးရာ အခြေအနေများ • မြို့ပြအင်္ဂါရပ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဖြစ်စဉ် • ကမ္ဘာအဝှမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်	• သင့်တင့်မျှတသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း နည်းပါးမှု • ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သောစားသောက်မှု (အငန်၊ အချို၊ အဆီဓါတ် စားသုံးမှုများခြင်းနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်/ သစ်သီးဝလံ စားသုံးမှု နည်းခြင်း) • ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု • အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးမှု	• သွေးပေါင်ချိန်များခြင်း • သွေးတွင်း အချိုဓါတ်များခြင်း • သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များ ခြင်း • ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း/ အဝလွန်ခြင်း	• သွေးတိုးနှင့်နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါ • ကင်ဆာရောဂါ • နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာရောဂါ • ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းများ

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းရင်းများ / ရောဂါများ	ဆေးလိပ်/ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်း	ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း	အရက် အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်း	ကျန်းမာရေး နှင့်မညီသော အစားအစာ စားသုံးခြင်း
နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်လေငန်း	●	●	●	●
ကင်ဆာ	●	●	●	●
ဆီးချို/သွေးချို	●	●	●	●
နာတာရှည်အဆုတ်	●	●	●	●

၂၀၁၄ ခုနှစ် STEPS Survey မှ အဓိကတွေ့ရှိချက်များ (အသက် ၂၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း)

အကြောင်းအရာ	ကျား	မ	စုစုပေါင်း
လက်ရှိဆေးလိပ်သောက်နှုန်း	၄၃.၈%	၈.၄%	၂၆.၁%
လက်ရှိဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲနှုန်း	၆၂.၂%	၂၄.၁%	၄၃.၂%
ကိုယ်အလေးချိန်လွန်ကဲမှု (BMI $\geq$ 25 kg/m^2)	၁၄.၁%	၃၀.၈%	၂၂.၄%
အဝလွန်ကဲမှု (BMI $\geq$30kg/m^2)	၂.၆%	၈.၄%	၅.၅%
သွေးတွင်းအချိုဓာတ်လွန်ကဲမှု	၉.၁%	၁၁.၈%	၁၀.၅%
သွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပွားမှု	၂၄.၇%	၂၈%	၂၆.၄%
သွေးတွင်းအဆီဓါတ်များမှု	၃၀.၉%	၄၂.၅%	၃၆.၇%

၂၀၁၄ ခုနှစ် STEPS Survey အဓိက တွေ့ရှိချက်များ
(အသက် ၂၅ နှစ်မှ ၆၄ နှစ်အတွင်း)

အကြောင်းအရာ	ကျား	မ	စုစုပေါင်း
လက်ရှိ အရက်သောက်သုံးနှုန်း	၃၈.၁%	၁.၅%	၁၉.၈%
ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံစားသုံးမှု လျော့နည်းသူ	၈၅.၂%	၈၇.၉%	၈၆.၆%
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးသူ	၁၂.၅%	၁၈.၈%	၁၅.၇%
(၁၀)နှစ်အတွင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေများသူ	၈.၅%	၁၅.၇%	၁၂.၁%

Source: Report on National Survey of Diabetes Mellitus and Risk Factors for Non-communicable Diseases in Myanmar(2014)

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း နှင့် ပတ်သက်၍ PHS–2 များ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါစစ်ဆေးခြင်း **(A)**
- ကုသမှုပေးခြင်း **(B)**
- ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆွေးနွေးခြင်း **(A)**
- ညွှန်းပို့ပေးခြင်း **(A)**
- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါစစ်ဆေးသူများနှင့် လူနာများအား မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းခြင်းနှင့်
- သုံးလပတ်အစီရင်ခံစာများ ပြုစုခြင်းတို့ကို စနစ်တကျဆောင်ရွက်တတ်စေရန် **(A)**

(A) - **Must know and Must do** **(B)** - **Must Know**

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းတားကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်