



ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း
(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

၄။ ပထမအကြိမ်ဆေးခန်းလာစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

(၄-၁-၁) မကူးစက်နိုင်သောရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သူများအား ရွေးချယ်ခြင်း

(၄-၁-၂) ဆောင်ရွက်ရန်(၁) လိုအပ်သော အချက်အလက်များ မေးမြန်းခြင်း

(၄-၁-၃) ဆောင်ရွက်ရန်(၂) လူနာအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း (၄၅) မိနစ်



၄။ ပထမအကြိမ်ဆေးခန်းလာစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ

၄-၁-၁ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၊ နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်သူများအား ရွေးချယ်ခြင်း

(၁) အသက်(၄၀) နှင့်အထက် ရှိသူများ

(၂) အသက်(၄၀)နှစ်အောက်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တစ်ခုခုရှိသူများ

- ဆေးလိပ်နှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများ
- ခါးပတ်လည်အတိုင်းအထွာ > ၈၀ cm (မ) နှင့် > ၉၀ cm (ကျား) ထက်များသူများ
- သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများ
- မိသားစုတွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း ရောဂါရာဇဝင်ရှိသူများ
- ဆွေမျိုးအရင်းအခြားများတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်၌ပင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်ဖူးသော ရာဇဝင်ရှိသူများ



၄-၁-၂ ဆောင်ရွက်ရန်(၁)လိုအပ်သောအချက်အလက်များမေးမြန်းခြင်း

- လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း ရှိမရှိ၊
- နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါများ ရှိမရှိ၊ ရှိပါက မည်မျှကြာပြီကို မေးရန်၊
- မိသားစုတွင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း ရောဂါရာဇဝင်ရှိသူများ ရှိ/မရှိ
- ဆွေမျိုးအရင်းအခြားများတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်၌ပင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်ဖူးသောရာဇဝင် ရှိသူများ ရှိ/မရှိ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းရှိ/မရှိ
 - အသင့်အတင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ(ဥပမာ - လမ်းမြန်မြန်လျှောက်ခြင်း၊ အိမ်အလုပ်များ လုပ်ခြင်း) တို့ကို တစ်ရက်လျှင် မိနစ်(၃၀)ကျော်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၅)ရက် လုပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ



၄-၁-၂ ဆောင်ရွက်ရန်(၁) လိုအပ်သောအချက်အလက်များမေးမြန်းခြင်း

- ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှုရှိမရှိ
 - ဆေးလိပ်သောက်ပါသလား၊ကွမ်းစားပါသလား မေးရန်၊
 - ရှိပါက လွန်ခဲ့သည့် ၁၂လ အတွင်း သုံးစွဲခြင်းရှိ/မရှိမေးရန်

**ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းတွင် ဆေးလိပ်၊ စီးကရက်သာမက ကွမ်းစားရာတွင်သုံးသော ဆေးရွက်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

- အရက်သောက်ခြင်းရှိ/မရှိ (ရှိလျှင်သောက်သည့်အကြိမ်နှင့်ပမာဏမေးရန်)
- လတ်တလောသောက်နေသည့်ဆေးများ
- အလုပ်အကိုင် (ရုံးထိုင်အလုပ်(သို့မဟုတ်)လှုပ်ရှားမှုများသောအလုပ်)



၄-၁-၃ ဆောင်ရွက်ရန်(၂) လူနာအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- ဖောရောင်ခြင်း(Edema) ရှိ/မရှိ
- နှလုံးခုန်မှုစမ်းသပ်ခြင်း၊(Apex beat)နှလုံးခုန်သံ နားထောင်ခြင်း
- အဆုတ်၏အောက်ပိုင်းဧရိယာတွင် ရေသံ၊ ခွဲသံ (Basal creptations) ရှိ/မရှိ နားထောင်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်စမ်းသပ်ခြင်း(အသည်း)
- ဆီးချိုသွေးချိုလူနာတွင် ခြေထောက်စမ်းသပ်ခြင်း(ခြေဖမိုး သွေးခုန်ခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် အနာများ ရှိ/မရှိ)
- အရပ်တိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ခြင်း



၄-၁-၃ ဆောင်ရွက်ရန်(၂) လူနာအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

- ကိုယ်ခန္ဓာထုညွှန်းကိန်း BMI တွက်ခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၀-၃)
- ခါးအရွယ်အစားတိုင်းတာခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၀-၄)
- သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၀-၅)
- သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ပါဝင်မှုတိုင်းတာခြင်း (နောက်ဆက်တွဲ ၁၀-၆)
- ဆီးတွင်အသားဓာတ်ပါဝင်မှုတိုင်းခြင်း
- သွေးချို ဆီးချို ရောဂါ အသစ်တွေ့လူနာများ၌ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆီးတွင်းကီတုန်းဓာတ်တိုင်းခြင်း



မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်