ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း

(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

## နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

- (၄-၁-၅) လူနာညွှန်းပို့ခြင်း (၂၀) မိနစ်

## ဆောင်ရွက်ရန် (၄) လူနာညွှန်းပို့ခြင်း

(က) ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနမှ မြို့နယ်/တိုက်နယ် ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း

(ခ) မြို့နယ်/တိုက်နယ်ဆေးရုံမှ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြန်လည်ညွှန်းပို့ခြင်း

# ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနမှ မြို့နယ်/တိုက်နယ်ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ခြင်း

- လူနာညွှန်းပို့ ပုံစံဖြင့် ညွှန်းပို့ရန်
- လိုအပ်ပါက မြို့နယ်ဆေးရုံရှိ တာဝန်ရှိ ဆရာဝန်များအား ဆက်သွယ်ညွှန်းပို့ပေးရန်

# ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းသင့်သည့် အခြေအနေ

- ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (ပိုမိုပြင်းထန်လာပြီး အကြိမ်ရေ စိပ်လာခြင်း)
- လေဖြန်းခြင်း/လေဖြတ်ခြင်း
- နှလုံးအမောဖောက်ခြင်း (အနည်းငယ်လှုပ်ရှားရုံဖြင့် မောခြင်း၊ နားနေလျက်နှင့်မောခြင်း၊ လှဲနေစဉ်မောခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း )
- ခြေထောက်သို့သွေးလျှောက်နှုန်း နည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးမလျှောက်ခြင်းကြောင့် ခြေထောက်များအေးလာခြင်း၊ ခြေထောက်နာကျင်ခြင်း၊
- သွေးပေါင်ချိန်၁၈၀/၁၁၀ mmHg နှင့်အထက်ရှိပြီး ခေါင်းအပြင်းအထန်ကိုက်ခြင်း
- အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း၊ သတိမကောင်းခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးအမောဖောက်ခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများပေါ်လာခြင်း

# ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းလွှဲပြောင်းသင့်သည့် အခြေအနေ

- သွေးပေါင်ချိန် ၂၀၀/၁၂၀ mmHg နှင့်အထက်
- သွေးတွင်းအချိုဓါတ် ၃၂၅ mg/dl နှင့်အထက်ရှိနေခြင်း၊
- ဆီးထဲတွင် ketone ဓါတ်များ နေခြင်း
- ဂလူးကိုစ့် သွင်းသော်လည်း ဆီးချိုဆက်ကျနေခြင်း
- လူနာတွင် ဆီးချိုအမျိုးအစား(၁)ရှိနေသည်ဟု သံသယရှိခြင်း
- ရောဂါပိုးဝင်၍ အပြင်းအထန်ဖျားခြင်း (သို့) ရောဂါပိုးဝင်သောအနာရှိခြင်း(ဥပမာ-ခြေထောက် သွေးမလျှောက်ရာမှ အနာဖြစ်ခြင်း)
- ရုတ်တရက် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသွားခြင်း
- ဆီးမသွားခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း (လက်ကောက်ဝတ်သွေးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း)

# ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းသင့်သည့် အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် အခြားသောအခြေနေများ

- နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ လေဖြန်းခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ စသည့် ရောဂါများ ရှိထားသည့်လူနာများ (ပဏာမ ဆေးစစ်မှုများ မပြုလုပ်ဖူးသူများ)
- နှလုံးခုန်သံမှုမမှန်ခြင်း၊ နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်းများ
- အသက်(၄၀)အောက် သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀mmHg နှင့် အထက်ရှိသူများ (Young Hypertension သွေးတိုးရခြင်း အခြားအကြောင်းရင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်)
- သွေးပေါင်ကျဆေး နှစ်မျိုး ပေါင်းသောက်နေသော်လည်းသွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg (ဆီချိုရောဂါရှိပါက ၁၃၀/၈၀ mmHg နှင့်အထက်) အောက်မကျသော လူနာများ
- ဆီးထဲတွင် ketone ဓါတ်များနေပြီး ယခုမှဆီးချိုရောဂါရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ခံရသော
- လူနာများဆီးချိုကျဆေး metformin အား အခြားဆီးချိုကျဆေး ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည် ဖြစ်စေ အများဆုံးပေးရမည့် ပမာဏပေးထားသောသော်လည်း ဆီးချိုမကျသော လူနာများ

# ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းသင့်သည့် အရေးပေါ်မဟုတ်သည့် အခြားသောအခြေနေများ

- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းနေသော ဆီးချိုရောဂါလူနာ (သို့မဟုတ်) လွန်ခဲ့သောနှစ်နှစ်အတွင်း အမြင်အာရုံနှင့် ပတ်သက်၍စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု မပြုလုပ်ထားသည့် လူနာများ
- ဆီးချို (သို့မဟုတ်) သွေးတိုးရောဂါရှိနေသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ
- သွေးတွင်း အဆီဓာတ်များနေခြင်း (၈mmol/l or ၃၁၀ mg/dl အထက်)
- ဆီးထဲတွင် အသားဓါတ်များနေခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးဆိပ်တက်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိနေနိုင်သည့် လက္ခဏာများ
- ခြေထောက်သို့ သွေးလျှောက်နှုန်း နည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သွေးမလျှောက်သည့် လက္ခဏာ များ ရှိခြင်း

# မြို့နယ်/တိုက်နယ်ဆေးရုံမှ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ပြန်လည်ညွှန်းပို့ခြင်း

- လူနာဆေးရုံမှ ဆင်းပါက ဆေးရုံရက်ချိန်းပြန်ပြရန်နှင့် ရက်ချိန်းမတိုင်မီ ကျေးရွာရှိ ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်အတွက် လူနာအား မှာကြားရန်
- NCD လူနာညွှန်းပို့ပုံစံတွင် ဖြည့်၍ ပြန်လည်ညွှန်းပို့ရန်
- လူနာတွင် NCD လူနာညွှန်းပို့ပုံစံမပါလာပါက ဆေးရုံဆင်းစာအုပ်တွင် ကျေးလက် ကျန်းမာရေးဌာန၌ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်များကို သေချာစွာ ရေးသားဖော်ပြပေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဌာနရှိ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအား ဆက်သွယ် လမ်းညွှန်ပေးရန်

# ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှုပေးခြင်း

**အောက်ပါလူနာအုပ်စုကို ဆေးဝါးကုသမှုပေးရန်အတွက် စဉ်းစားရန်**

- ဆီးချိုသွေးချိုနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသော လူနာအား နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ လေဖြန်းရောဂါ၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းရောဂါ၊ ခြေလက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါများတွင် အကယ်၍ ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်လျှင် ယခင်ညွှန်ကြားထားသော ကုသမှုကို ဆက်ပေးရန်နှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ ၂၀% အထက်ရှိသူများအဖြစ် သတ်မှတ်ရန်။

# ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှုပေးခြင်း

- ဆီးအတွင်း အသားဓါတ်ပါနေသူများ၊ မျက်စိအမြင်လွှာရောဂါရှိသူများနှင့် နှလုံးသွေးလွှတ်ခန်းမကြီးနေသူများ၊ သွေးပေါင်ချိန် အမြဲတမ်း ၁၆၀/၁၀၀ mmHg နှင့်အထက် ရှိနေသူများအားလုံးကို သွေးပေါင်ထိန်းဆေးကုသမှု ပေးသင့်ပါသည်။
- သွေးတွင်းအဆီဓါတ် (Total Cholesterol) ၈ mmol/L (320mg/dl) နှင့် အထက်ရှိ နေသူများအားလုံးကို ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူ့ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ အကြံဉာဏ်ပေးရန်နှင့် Statin ဆေးဝါးနှင့် ကုသမှုပေးသင့်သည်။

# မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့

## ကျေးဇူးတင်ပါတယ်