ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း

(၂၀၂၀)ပြည့်နှစ်

နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်း(PEN Approach)

(၄-၁-၅) ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှုပေးခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)

(၁) နာရီ

သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension)

သွေးတိုးရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်သော အခြေအနေ (Diagnosing Hypertension)

- သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg နှင့်အထက် – **၅ မိနစ်** ခြားနား၍ သွေးပေါင်ချိန် နှစ်ခါတိုင်းရန်။
- သွေးပေါင်ချိန် ၁၆၀/၁၀၀ mmHg နှင့်အထက် – **ချက်ချင်း** ဆေးကုသရန်။

မှတ်ချက် ။ သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀–၁၃၉/၈၀–၈၉ mmHg နှင့်
နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေရာခိုင်နှုန်း နည်းသူများသည်
သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ လိုက်နာသင့်သော
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အပြုအမူအနေအထိုင်များကို လိုက်နာရန်။

သွေးတိုးရောဂါ ကုသပုံ ပုံစံ

Calcium Channel Blocker (CCB) Protocol

အသက်(၄၀)နှင့်အထက်ရှိသူများအားလုံး သွေးပေါင်ချိန်ရန်

သွေးတိုးရောဂါ ကုသမှုခံယူနေသူ၏ ရှိသင့်သော သွေးပေါင်ချိန် (Target Blood Pressure)

1. သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg အောက်သို့ သွေးပေါင် ထိန်းထားရန်။
2. ဆီးချို/သွေးချိုရောဂါရှိသူနှင့်

   နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရာခိုင်နှုန်းများသူများ (၂၀% နှင့်အထက်) တွင်

   သွေးပေါင်ချိန် ၁၃၀/၈၀ mmHg အောက်သို့ သွေးပေါင် ထိန်းထားရန်။

Amlodipine (Calcium Channel Blocker–CCB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်များ

- မည်သည့် လူမျိုးတွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။
- ကျောက်ကပ်နှင့် ဆားဓါတ် အခြေအနေများကို ပုံမှန် စစ်ဆေးနေရန် မလိုအပ်ပါ။
- အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ကာလအတွင်း ဆေးပြောင်းရန် မလိုအပ်ပါ။

Amlodipine (Calcium Channel Blocker–CCB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားနည်းချက်များ

- ဆီးဆေးများထက် ဈေးကြီးပါသည်။
- ဆေးသောက်နေသော လူနာ (၁၀%) တွင် ခြေထောက် ရောင်ရမ်းတတ်ပါသည်။ *(အထူးသဖြင့် CCB သွေးပေါင်ကျဆေးတစ်မျိုးတည်းအား အများဆုံး ပေးနိုင်သည့် ပမာဏ ပေးထားလျှင်)*

Ramipril (Aagiotensin Converting Enzyme Inhibitor–ACEI) *or* Losartan (Angiotensin Receptor Blocker–ARB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားသာချက်

- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးသူများနှင့် နှလုံးညှစ်အား နည်းသူများနှင့် ဦးနှောက်လေဖြတ်ဖူးသူများတွင် ပို၍ အကျိုးရှိပါသည်

Ramipril (Aagiotensin Converting Enzyme Inhibitor–ACEI) *or* Losartan (Angiotensin Receptor Blocker–ARB) အသုံးပြုခြင်း၏ အားနည်းချက်များ

- အခြားသော သွေးပေါင်ကျဆေးများထက် ဈေးကြီး
- Ramipril (ACEI) သောက်သုံးသောလူနာ (၁၀၀%) တွင် ချောင်းဆိုးနိုင်
- Allergy ကဲ့သို့ (ဥပမာ – မျက်လုံးနှင် နှုတ်ခမ်း) ရောင်ရမ်းခြင်း လူအနည်းစုတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည် (Losartan (ARB) သောက်သူများတွင် မဖြစ်ပါ။)
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သောက်သုံး၍ မရပါ
- ပိုတက်ဆီယမ်ဓါတ် များနိုင်ပါသည်။ (အထူးသဖြင့် နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာရှင်များ)

သွေးကျဲဆေး (Aspirin) နှင့် သွေးတွင်းအဆီကျဆေး (Atorvastatin) သောက်သင့်သူများ

- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခဲ့ဖူးသူများ
- လေဖြတ်ခဲ့ဖူးသူများ
- ဆီးချို သွေးချိုရှိသူများ
- နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရာခိုင်နှုန်း မြင့်သူများ (၁၀% နှင့်အထက်)

*** *သွေးကျဲဆေး (Aspirin 75) မစမီ သွေးပေါင်ချိန် ၁၄၀/၉၀ mmHg အောက်ရှိရန် လိုအပ်သည်။*

သွေးကျဲဆေး (Aspirin) နှင့် သွေးတွင်းအဆီကျဆေး (Atorvastin) သောက်သင့်သူများ

** ဆီးချိုရောဂါရှိသူများနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀% –၂၀% ကြားရှိသူများတွင် Aspirin ၇၅ mg နှင့် Atovastatin ၁၀ mg ထပ်ထည့်ရန်

**နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖူးသူများ၊ လေဖြတ်ဖူးသူများနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ % နှင့်အထက်ရှိသူများတွင် Atorvastatin ၂၀ mg ထပ်ထည့်ရန်

*** ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် Atorvastatin သောက်သုံး၍ မရပါ။

ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းသင့်သည့် အခြေအနေများ –

- သွေးတိုးရောဂါကုသပုံတွင် ပြထားသော ဆေးများကို သောက်သုံးနေသော်လည်း သတ်မှတ်သွေးပေါင်ချိန် မရောက်ရှိသူများ။
- အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုခု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် (လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးအမော ဖောက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဆီးသွားနည်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း)
- ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပြင်းထန်လာလျှင် (ဥပမာ – ဖောရောင်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း)

ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းသင့်သည့် အခြေအနေများ –

- အကယ်၍ သွေးပေါင်ချိန်သည် တိုက်နယ်ဆရာဝန်/သမားတော်မှ ပေးထားသော အခြား သွေးပေါင်ကျဆေး တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ထိန်းနိုင်နေလျှင် သွေးပေါင်ကျဆေး ပြောင်းလဲရန် မလို အပ်ပါ။
- အကယ်၍ လူနာသည် မတ်တပ်ရပ်နေစဉ် မိုက်ခနဲ ခံစားရလျှင် မတ်တပ်ရပ်လျက် သွေးပေါင်ချိန်ရန်နှင့် အပေါ်သွေးပေါင်ချိန်သည် ၁၁၀ mmHg အောက် အမြဲရှိနေလျှင် ဆေးပမာဏ သို့မဟုတ် ဆေးအမျိုးအစား တစ်မျိုးမျိုးကို လျှော့ရန်။

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်