Ministry of Health and Sports

Myanmar PEN application (Mobile Android Version)

world diabetes day

14 November

Myanmar NCD Prevention and Control Strategy

Prevention and Control in Primary Health Care

DIABETES
IN MYANMAR

3 MILLION

3 million people have diabetes

That's about 1 in every 15 people

9 IN 10 don't know they have diabetes

SCREENING AND TREATMENT

6 MILLION

6 million people to be screened for diabetes in 2021 - 22

800 THOUSAND

800 thousand people to be treated for diabetes in 2021 - 22

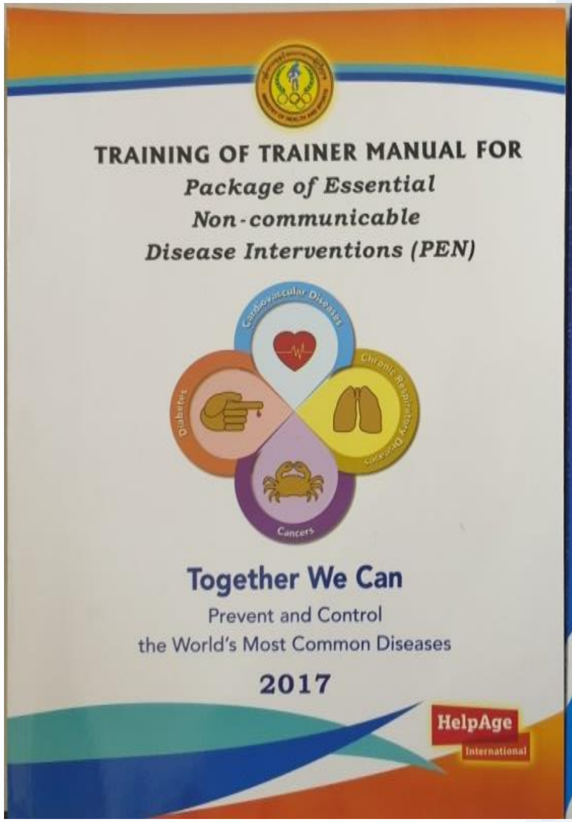
COST

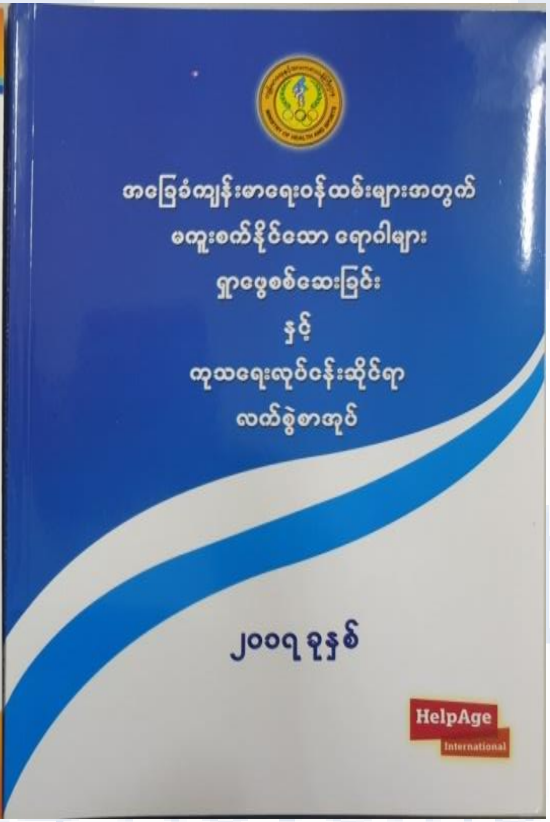
66 MILLION US $

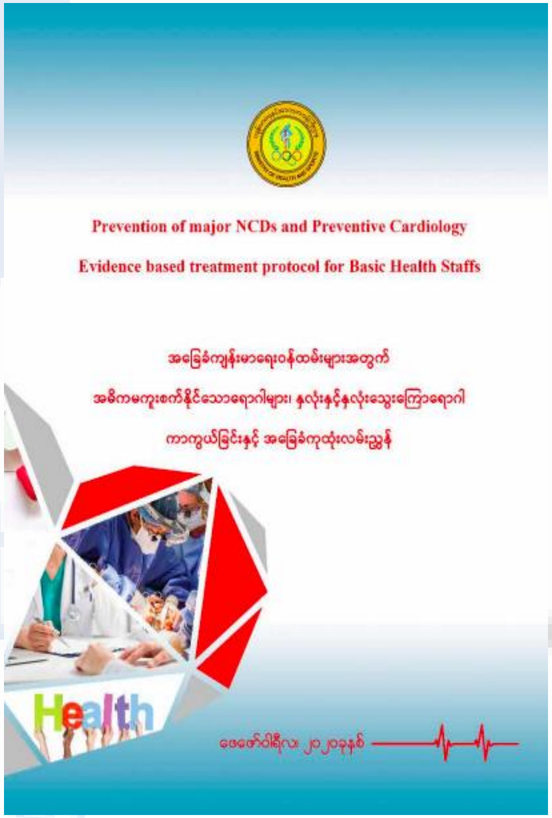
66 million US $ is the cost of treating 800,000 thousand diabetic in 2021 - 22

wor day

Myanmar PEN application Mobile Android version is based on TOT Manual for PEN







Package of Essential Noncommunicable Disease interventions (PEN)

- The WHO **Package of Essential Non-communicable Disease Interventions** (WHO PEN) for primary care in low-resource settings is an *innovative and action-oriented set of cost-effective* ***interventions*** that can be delivered to an acceptable quality of care, even in resource-poor settings.

world diabetes day
14 November

Screening and Diagnosis of Diabetes and Hypertension initiated in May 2017

From May 2017 to June 2020	
Total Screened	3,190,146
Total Diagnosed as Diabetes	322,937
Total Diagnosed as Hypertension	881,524

Objectives of M PEN application

- To promote healthy lifestyle
- Early Detection of Major NCDs
- Quality diagnosis and Treatment of uncomplicated cases of major NCDs

As a tool for BHS in Management of major NCDS

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

HelpAge International

Myanmar PEN application Mobile Android version

European Union

MINISTRY OF HEALTH AND SPORTS

HelpAge International

EUROPEAN UNION

English　မြန်မာ

စစ်ဆေးတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းလမ်းများ

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ	သွေးတိုး ရောဂါ	ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်
ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ	နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ	CVD ဇယား
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ	ရင်သားကင်ဆာ	ခံတွင်းကင်ဆာ

v1.0

	mmol/l	mg/dL
Fasting Blood Sugar (FBS) (နံနက်စာမစားမီ စစ်သည့်သွေးချို)	≥ 7	≥ 126
	Or	
Random Blood Sugar(RBS) (ကြိုက်သည့် အချိန် စစ်သည့် သွေးချို)	≥ 11.1	≥ 200
	Or	
၃-လပျမ်းမျှသွေးချို (HbA1c)	≥ 48	≥ 6.5 %
	Or	
(ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါလက္ခဏာရှိလျှင် သွေးချိုတစ်ကြိမ်များရုံနှင့် ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သွေးချိုရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် ၂-ကြိမ် စစ်ဆေးပြီးများလျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင် ပါသည်။)		

ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ လက္ခဏာများ | ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း | ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါရှာဖွေကုသရန်ကု ထုံးလမ်းညွှန်

ယခင်ကတည်းကပန်းနာရင်ကြပ်ဟု သတ်မှတ်ထားခြင်း။

- ကလေးဘဝနှင့် ပျို့ရွယ်စဉ်ကပင် ရောဂါ လက္ခဏာ ပေါ်ခဲ့ခြင်း။

- Hay fever ၊ နှင်းခူနှင့် ဓါတ် (အစားအသောက်) မတည့်သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာယားယံခြင်း အဖုအပိန့်ထွက်ခြင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သောရာဇဝင်ရှိခြင်း။

- ရောဂါလက္ခဏာမပေါ်သော အချိန် ကာလ ရှိခြင်း၊ ညနှင့်မနက်စောစော၌ ရောဂါလက္ခဏာ ပိုမို ဆိုးဝါးလာခြင်း၊ အဆုတ်လမ်းကြောင်း အတွင်းသို့ ပိုးဝင်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ရာသီ အကူးအပြောင်းနှင့်သောကများခြင်း ကြောင့်ရောဂါလက္ခဏာ ပေါ်လာနိုင်သည်။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအချက်များ | သွေးပေါင်ချိန်နည်း | သွေးတိုးရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေး ခြင်း နှင့် ရောဂါသတ်မှတ်ခြင် | သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း

- ကျန်းမာရေး ဌာန တွင် ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးရန်

သွေးပေါင်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သော အကြောင်းအချက်များမှာ -

- နှလုံးရောဂါ၊လေဖြန်းရောဂါ ရှိသူများ
- ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ
- နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ
- အဝလွန်သူများ
- ဆေးလိပ်သောက်သောသူများ
- ဆွေမျိုးရင်းခြာများတွင် နှလုံးရောဂါ သို့ လေဖြန်းရောဂါရှိသူများ

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ | သွေးတိုး ရောဂါ | ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်

ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ | နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ | CVD ဇယား

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ | ရင်သားကင်ဆာ

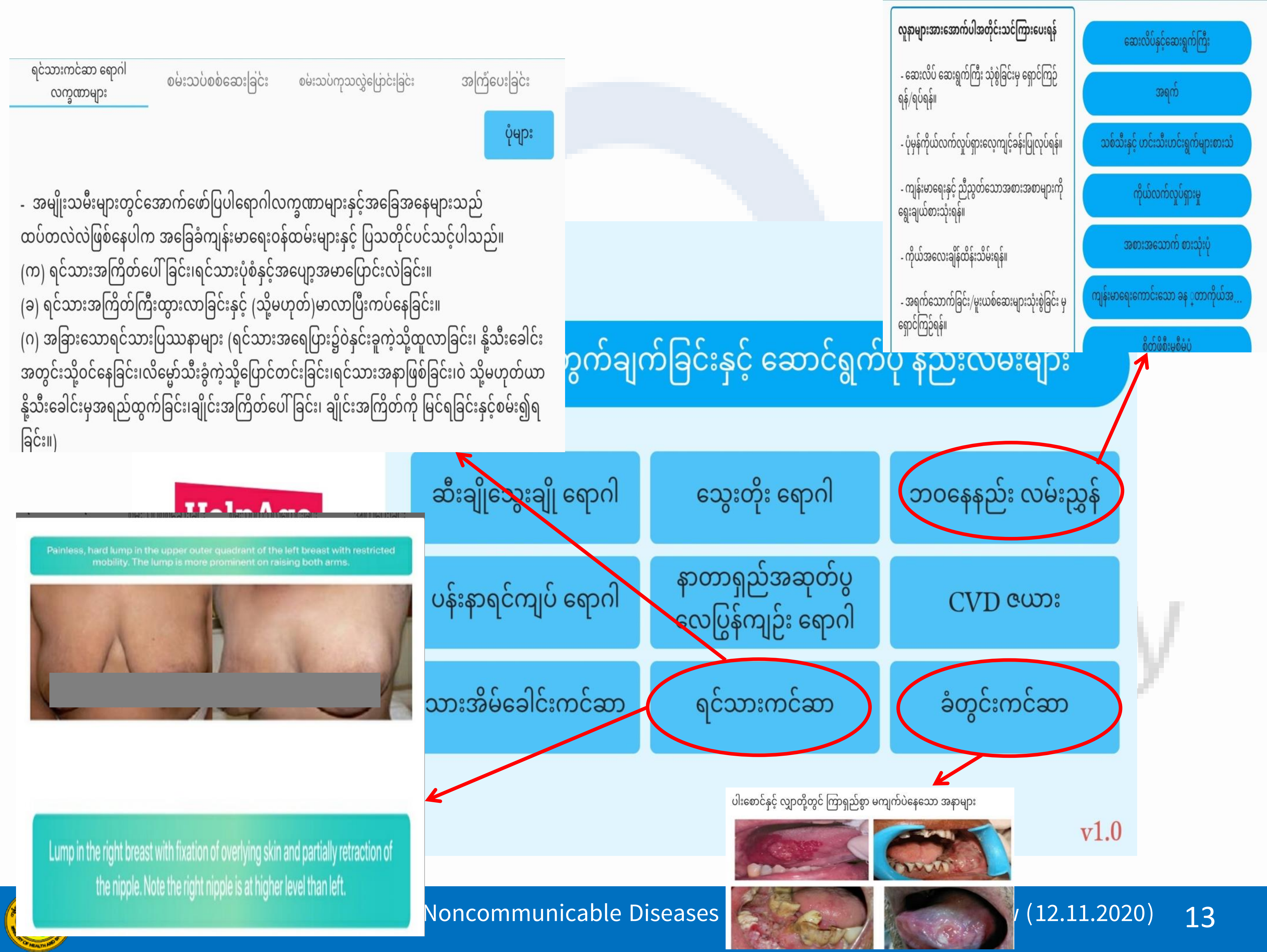
ရောဂါလက္ခဏာများ | စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း | သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးသောနည်းများ | အကြံပေးခြင်း

အမျိုးသမီးများ၌ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေခြင်း၊ မရှင်းပြ နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အမျိုးသမီးများသည် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

(က) မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးများဆင်းခြင်း (လိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်အချိန် ရာသီပေါ်ချိန်မဟုတ်သော အချိန်များ၌ သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း)
(ခ) မိန်းမကိုယ်မှ ဆိုးဝါးသောအနံ့ထွက်သည့် အရည်များ ဆင်းခြင်း၊
(ဂ) လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း၊
(ဃ) အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုနှင့် တွဲလျက် ဝမ်းဗိုက်၌ အလုံးစမ်းမိခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ လက္ခဏာများ | ရောဂါစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ရောဂါသတ်မှတ် ခြင်း | နာတာရှည် အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ ရှာဖွေကုသရန် ကုထုံးလမ်းညွှန်

- ယခင်ကတည်းကနာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါဟုသတ်မှတ်ထားခြင်း။
- ဆေးလိပ်ကိုစွဲစွဲမြဲမြဲများစွာ သောက်ရှူ ခြင်း (တစ်နေ့လျှင် စီးကရက် အလိပ် ၂၀ ထက်ပိုပြီး (၁၅)နှစ်ကျော်သောက်သူ)။
- ပိတ်လှောင်နေသောနေရာ၊ လုပ်ငန်း နှင့် ဧရိယာတွင် မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်အမြောက်အမြား နှင့် အချိန် ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့နေရသူများ။
- လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင်ရောဂါလက္ခဏာ များစတင်ခြင်း(သို့မဟုတ်) နောက်ပိုင်း (ပုံမှန် အားဖြင့် အသက်၄၀ကျော်) နှစ်ရှည်ကြာလာ သည်နှင့်အမျှရောဂါလက္ခဏာပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း၊အသက်ရှူ မဝခြင်းမဖြစ်ခင်ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ဖြစ်ပွားခြင်း။ ရောဂါလက္ခဏာသည် တစ်နေ့နှင့်တစ်နေ့ အနည်းငယ် ကွဲပြားမှုသာ ဖြစ်ပြီး ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း။


ရင်သားကင်ဆာ ရောဂါ လက္ခဏာများ
စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
စမ်းသပ်ကုသလွှဲပြောင်းခြင်း
အကြံပေးခြင်း
ပုံများ
- အမျိုးသမီးများတွင်အောက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများနှင့်အခြေအနေများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေပါက အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။
(က) ရင်သားအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ရင်သားပုံစံနှင့်အပျော့အမာပြောင်းလဲခြင်း။
(ခ) ရင်သားအကြိတ်ကြီးထွားလာခြင်းနှင့် (သို့မဟုတ်)မာလာပြီးကပ်နေခြင်း။
(ဂ) အခြားသောရင်သားပြဿနာများ (ရင်သားအရေပြား၌ဝဲနှင်းခူကဲ့သို့ထူလာခြင်း၊ နို့သီးခေါင်းအတွင်းသို့ဝင်နေခြင်း၊လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ပြောင်တင်းခြင်း၊ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ဝဲ သို့မဟုတ်ယားနို့သီးခေါင်းမှအရည်ထွက်ခြင်း၊ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်စမ်း၍ရခြင်း။)
လူနာများအားအောက်ပါအတိုင်းသင်ကြားပေးရန်
- ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်/ရပ်ရန်။
- ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများကို ရွေးချယ်စားသုံးရန်။
- ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းရန်။
- အရက်သောက်ခြင်း/မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး
အရက်
သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံ
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
အစားအသောက် စားသုံးပုံ
ကျန်းမာရေးကောင်းသော ခန္ဓာကိုယ်အ...
စိတ်ဖိစီးမှုစီမံပုံ
ကုသချက်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းလမ်းများ
ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ
သွေးတိုး ရောဂါ
ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်
ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ
နာတာရှည်အဆုတ်ပွ လေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ
CVD ဇယား
သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ
ရင်သားကင်ဆာ
ခံတွင်းကင်ဆာ
v1.0
Painless, hard lump in the upper outer quadrant of the left breast with restricted mobility. The lump is more prominent on raising both arms.
Lump in the right breast with fixation of overlying skin and partially retraction of the nipple. Note the right nipple is at higher level than left.
ပါးစောင်နှင့် လျှာတို့တွင် ကြာရှည်စွာ မကျက်ပဲနေသော အနာများ

Questions, comments and suggestions would be greatly appreciated

world diabetes day

14 November