



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



**WHO PACKAGE
OF ESSENTIAL
NONCOMMUNICABLE (PEN)
DISEASE INTERVENTIONS**
FOR PRIMARY HEALTH CARE

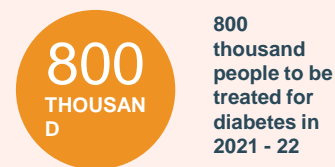
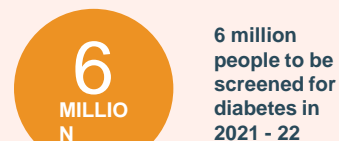


DIABETES

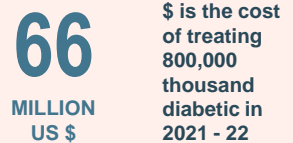
IN MYANMAR



SCREENING AND TREATMENT



COST



People who have diabetes are at higher risk of serious health complications:



BLINDNESS



KIDNEY FAILURE



HEART DISEASE



STROKE



LOSS OF TOES, FEET, OR LEGS



If you have prediabetes, losing weight by:



EATING HEALTHY



BEING MORE ACTIVE

can cut your risk of getting type 2 diabetes in **HALF**



RISK FACTORS FOR TYPE 2 DIABETES:



BEING OVERWEIGHT



HAVING A FAMILY HISTORY



BEING PHYSICALLY INACTIVE



BEING 45 OR OLDER

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.



Screening and Diagnosis of Diabetes and Hypertension initiated in May 2017

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသမှုပေးခြင်း
Package of Essential Non-communicable Disease Interventions (PEN)

ဘာရောဂါတွေကို စစ်ဆေးကုသပေးမှာလဲ။

ချွေးချို၊ ချီးချိုရောဂါ၊
 နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊
 ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့်
 ရှာတာရှည်အချိန်ယူရောဂါ၊
 ကင်ဆာရောဂါ
 စစ်ဆေးခြင်း

ဘယ်သူတွေ လာရောက်စစ်ဆေးမှု ခံယူသင့်ပါသလဲ။
 မည်သူမဆို အောက်ပါအချက်များအနက် အချက်တစ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီနေပါက လာရောက်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

- အသက်လေးဆယ်ကျော်သက်များ၊
- စားလိပ်သောက်သောက်များ၊ ကျွမ်းကျင်သူများ၊
- ဝမ်းဗိုက်ပတ်လည် အမီများသူများ၊
- သွေးချို၊ ချီးချိုရောဂါသံသယရှိသူများ၊
- ဆီးသွားများခြင်း
- ဓရုတ်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- ဆွေးမျိုးများတွင် နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရာခိုင်နှုန်းများ၊
- ဆွေးမျိုးများတွင် သွေးချို၊ ချီးချိုနှင့် ကောက်ကပ်ရောဂါ ရာခိုင်နှုန်းများ၊

ဘယ်မှာ ဆောင်ရွက်ပေးမှာလဲ။

- ဗြိတိန်၊ အသံရှုလ ကျန်းမာရေးဌာနများ၊
- မိခင် နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးဌာနများ၊
- ကော့လက်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဌာနများ၊

ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ပေးမှာလဲ။

- သွေးတိုးရောဂါနှင့် သွေးချို၊ ချီးချိုရောဂါ အမေ့စစ်ဆေးပေးခြင်း၊
- သင့်လျော်သော ကုသမှုပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ပြည်သူ့စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အထူးကုဌာနများသို့ အဆင့်မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊
- ကပ်ဆာသံသယရှိသူများကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဓနသိုင်းတာသောက်မှုပုံစံများကို နှစ်သက်စေဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း။

၂၀၂၀ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ





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





European Union

Myanmar PEN application Mobile Android version

World diabetes day
14 November





☐ English ☒ မြန်မာ

စစ်ဆေးတွက်ချက်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းလမ်းများ

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ

သွေးတိုး ရောဂါ

ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်

ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ

နာတာရှည်အဆုတ်ပွ
လေပြန်ကျဉ်း ရောဂါ

CVD ဇယား

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ရင်သားကင်ဆာ

ခံတွင်းကင်ဆာ

v1.0



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအ...
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ လက္ခဏာများ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကုသ ခြင်း

- ဆေးကုသမှုပေးထားသည့် လူနာများတွင် ရှိသင့်သည့်သွေးချိုပမာဏ
- ကုသခံယူမှုကို ရေရှည်စွဲစွဲမြဲမြဲ ထိရောက်စေရန်
- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ကုသခြင်း လမ်းညွှန် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့်
- သွေးတွင်းအချိုဓါတ် အလွန်လျော့နည်းခြင်း
- သွေးတွင်းအချိုဓါတ် အလွန်များနေခြင်း
- ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း



စာမေးတွက်ချက်ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ

သွေးတိုး ရောဂါ

ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်

ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ

ရာတာရိုက် လေဖြတ်ခြင်း

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ရင်သား

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအ...
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ လက္ခဏာများ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကုသ ခြင်း

- ဆီးခဏခဏသွားခြင်း
- ရေအလွန်ငတ်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း
- ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်း
- အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း
- နိုးချိနေခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအ...
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ လက္ခဏာများ
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှာဖွေ စစ်ဆေးခြင်း
ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကုသ ခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ သတ်မှတ်ခြင်း

	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 သွေးချိုတစ်ကြိမ်များနှင့် ရောဂါသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ သွေးချို ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် ၂-ကြိမ် စစ်ဆေးပြီးမှလျှင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင် ပါသည်။)		

v1.0



ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ လက္ခဏာများ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါရှာဖွေကုသရန်ကုတိုင်းလမ်းညွှန်

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။



ရောဂါလက္ခဏာများ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ စစ်ဆေးသောနည်းများ အကြံပေးခြင်း

အမျိုးသမီးများ၌ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထပ်တလဲလဲဖြစ်နေခြင်း၊ မရှင်းပြနိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အမျိုးသမီးများသည် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ပြသတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

(က) မိန်းမကိုယ်မှ ပုံမှန်မဟုတ်သော ရာသီသွေးများဆင်းခြင်း (လိင်ဆက်ဆံပြီးသည့်အချိန် ရာသီပေါ်ချိန်မှတစ်ဆင့် အချိန်များ၌ သွေးဆင်းခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီးနောက် သွေးဆင်းခြင်း)

(ခ) မိန်းမကိုယ်မှ ဆိုးဝါးသောအခွံထွက်သည့် အရည်များ ဆင်းခြင်း၊

(ဂ) လိင်ဆက်ဆံစဉ် နာကျင်ခြင်း၊

(ဃ) အထက်ပါလက္ခဏာများ တစ်ခုခုနှင့် တွဲလျက် ဝမ်းဗိုက်၌ အလုံးစမ်းမိခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းအချက်များ သွေးပေါင်ချိန်နည်း သွေးတိုးရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း နှင့် ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း သွေးတိုးရောဂါကုသခြင်း

- ကျန်းမာရေး ဌာန တွင် ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်စစ်ဆေးရန်

သွေးပေါင်စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်သင့်သော အကြောင်းအချက်များမှာ -

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

နာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါ လက္ခဏာများ ရောဂါစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ရောဂါသတ်မှတ်ရောဂါ ရှာဖွေကုသရန် ကုတိုင်းလမ်းညွှန်

- ယခင်ကတည်းကနာတာရှည်အဆုတ်ပွလေပြွန်ကျဉ်းရောဂါဟုသတ်မှတ်ထားခြင်း။

- ဆေးလိပ်ကိုစွဲစွဲမြဲမြဲများစွာ သောက်ရှူ ခြင်း (တစ်နေ့လျှင် စီးကရက် အလိပ် ၂၀ ထက်ပိုပြီး (၁၅)နှစ်ကျော်သောက်သူ။

- ပိတ်လောင်နေသောနေရာ၊ လုပ်ငန်း နှင့် ဧရိယာတွင် မီးခိုးငွေ့၊ ဖုန်မှုန့်အမြောက်အမြား နှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့နေရသူများ။

- လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တွင်ရောဂါလက္ခဏာ များစတင်ခြင်း(သို့မဟုတ်) နောက်ပိုင်း (ပုံမှန် အားဖြင့် အသက်၄၀ကျော်) နှစ်ရှည်ကြာလာ သည်နှင့်အမျှရောဂါလက္ခဏာပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း၊အသက်ရှူမဝခြင်း၊မဖြစ်ခင်ရောဂါလက္ခဏာ 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၌ဝဲနှင်းခွံကဲ့သို့ထူလာခြင်း၊ နို့သီးခေါင်း
အတွင်းသို့ဝင်နေခြင်း၊လိမ္မော်သီးခွံကဲ့သို့ပြောင်တင်းခြင်း၊ရင်သားအနာဖြစ်ခြင်း၊ဝဲ သို့မဟုတ်ယာ
နို့သီးခေါင်းမှအရည်ထွက်ခြင်း၊ချိုင်းအကြိတ်ပေါ်ခြင်း၊ ချိုင်းအကြိတ်ကို မြင်ရခြင်းနှင့်စမ်း၍ရ
ခြင်း။)

ရက်ချက်ခြင်းနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံ နည်းလမ်းများ

လူနာများအားအောက်ပါအတိုင်းသင်ကြားပေးရန်

- ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ရန်/ရပ်ရန်။

- ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန်။

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအစားအစာများကို
ရွေးချယ်စားသုံးရန်။

- ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းသိမ်းရန်။

- အရက်သောက်ခြင်း/မူးယစ်ဆေးများသုံးစွဲခြင်း မှ
ရှောင်ကြဉ်ရန်။

ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီး

အရက်

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များစားသုံး

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

အစားအသောက် စားသုံးမှု

ကျန်းမာရေးကောင်းသော ခန့် တာကိုယ်အ...

စိတ်ပိုမိုစိမ်းမိစိမ်းမိ

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ

သွေးတိုး ရောဂါ

ဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်

ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါ

နာတာရှည်အဆုတ်ပွ
လေပြွန်ကျဉ်း ရောဂါ

CVD ဇယား

သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ

ရင်သားကင်ဆာ

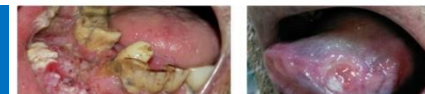
ခံတွင်းကင်ဆာ

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 လျာတို့တွင် ကြာရှည်စွာ မကျက်ပုံနေသော အနာများ

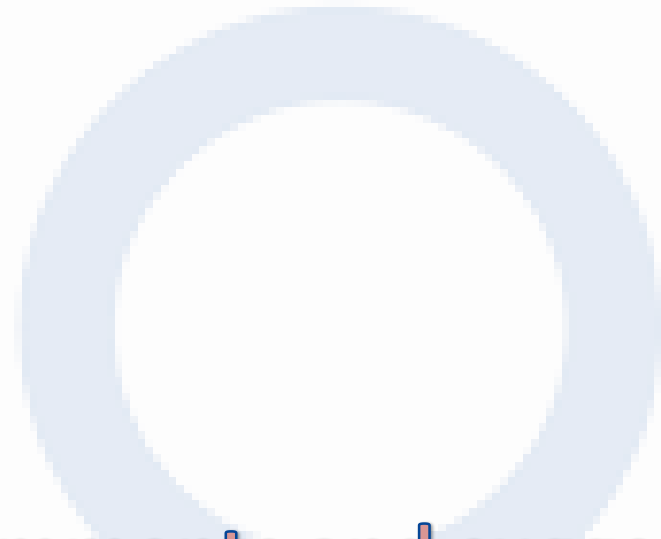


v1.0

Noncommunicable Diseases

(12.11.2020)

13



Questions, comments and suggestions would
be greatly appreciated

world diabetes day

14 November

