

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

လက်စွဲစာအုပ်

(စေတနာ့ဝန်ထမ်း)

မေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၂၂ခုနှစ်

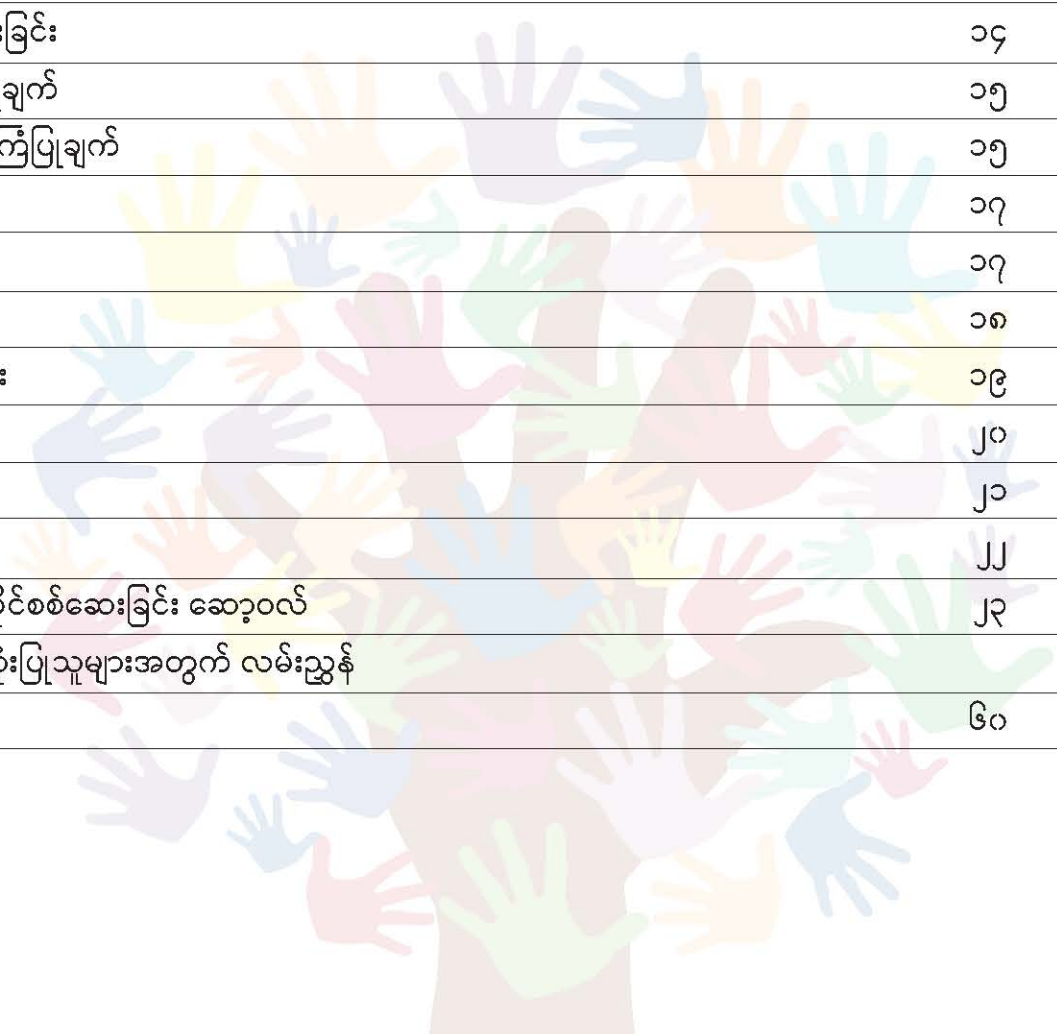


(က) မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
(က)	မာတိကာ	
(၁)	မိတ်ဆက်	၁
(၂)	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	၂
	• မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဖြစ်စေသော အနေအထိုင်အပြုအမူများ	၂
	• အဖြစ်များသော မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ၅ မျိုး	၂
(၃)	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	၂
	• အဓိက ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂) မျိုး	၃
	• ရောဂါလက္ခဏာများ	၃
	• အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ	၃
(၄)	သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?	၄
	• သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများ	၄
	• သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာများ	၄
	• သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ	၄
(၅)	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၅
	• စိတ်အပန်းဖြေအနားယူရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ	၅
(၆)	လူနာညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ	၆
	• လူနာညွှန်းပို့ခြင်း	၆
	• နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ငန်းစဉ်များ	၇
	• ရောဂါစစ်ဆေးပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ	၉
(၇)	ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း	၉



	• အစာအာဟာရ	၉
	• သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်	၁၁
	• အစာအာဟာရဆိုင်ရာကွင်းဆက်	၁၂
	• ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၃
	• ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူးများအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ (အထူးသဖြင့် အသက် ၆၅ နှစ် အထက်လူကြီးများ အတွက်)	၁၄
	• ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး နှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်း	၁၄
	• သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်	၁၅
	• ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်	၁၅
(၈)	ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်ကို တိုင်းတာခြင်း	၁၇
	• ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း	၁၇
	• အရပ်အမြင့် တိုင်းတာခြင်း	၁၈
(၉)	ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား (BMI) တိုင်းတာခြင်း	၁၉
(၁၀)	ခါးလုံးပတ်တိုင်းတာခြင်း	၂၀
(၁၁)	သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း	၂၁
(၁၂)	ကိုးကားချက်များ	၂၂
(၁၃)	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း ဆော့ဝဲလ် (SUNI SEA NCD self care application)အတွက် အသုံးပြုသူများအတွက် လမ်းညွှန်	၂၃
(၁၄)	မှတ်စု (Note)	၆၀



(၁) မိတ်ဆက်

မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ (ဥပမာ ။ဆီးချိုနှင့်သွေးတိုး အစရှိသည်တို့) သည် အချိန်မတိုင်မှီ သေစေနိုင်သော အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၈ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့၏ အစီရင်ခံစာများ အရ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၆၈ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ တွင် ၇၇ ရာခိုင်နှုန်း မကူးစက်တတ်သောရောဂါ ကြောင့် သေဆုံးကြောင်းတွေ့ရသည်။

မကူးစက်တတ်သောရောဂါများအား ဖြစ်စေနိုင်သောအန္တရာယ်အပြုအမူများ လျော့ချ နိုင်သောအခါ (သို့) စောလျင်စွာ သိရှိသောအခါ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုများကို ပိုမိုတားဆီးထိန်းချုပ်နိုင် ကြောင်း သတင်ကောင်းအနေဖြင့် သိရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော အန္တရာယ် အပြုအမူများအတွက် ကျေးရွာလူထုအား ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးခြင်း၊ မကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို စောလျင်စွာသိရှိခြင်းနှင့် ရောဂါကနဦးအခြေအနေတွင် စောလျင်စွာ ကုသခြင်းများသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် သတင်းအချက်အလက်များ ဖြန့်ဝေခြင်း နှင့် ကျေးရွာလူထုများက ပူးပေါင်းပါဝင်ပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့အား ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံသို့ ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံရှိ မကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရာတွင် သင့်အား ကူညီထောက်ပံ့ ပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မေးခွန်းများရှိပါက ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ရန် ဤလက်စွဲ စာအုပ်၏ နောက်ဆုံးတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

(၂) မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါသည် မကူးစက်နိုင်သောကျန်းမာရေးအခြေအနေ ဖြစ်ပြီး လူတစ်ဦး မှ လူတစ်ဦးသို့ မကူးစက်နိုင်ပါ။ ၎င်းသည် အချိန် ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်တတ်ပြီး နာတာရှည်ရောဂါဟု လူသိများပါသည်။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများသည် အသက်ကြီးသူများတွင် အဖြစ်များသော်လည်း အသက်အရွယ် အားလုံးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။



မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းရင်းများ

မျိုးရိုးဗီဇ၊ ဇီဝကမ္မ၊ လူနေမှုပုံစံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအချက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဖြစ်စေသော အနေအထိုင်အပြုအမူများ

- ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအသောက်များစားခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း။
- ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းနှင့် အခြားသူ သောက်သုံးသောဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ခြင်း။
- အရက်အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း။

အဖြစ်များသော မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ၅ မျိုး

- နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ- မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကြောင့် သေဆုံးမှုများ၏ အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - နှလုံးဖောက်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် လွန်ကဲစွာ တက်ခြင်း
- နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါများ
- စိတ်ရောဂါများ
- ကင်ဆာရောဂါ

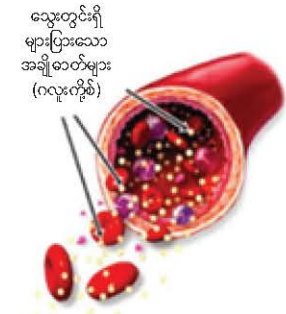
(၃) ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် (ဂလူးကို့စ်) ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အင်ဆူလင်ကို ခန္ဓာကိုယ်က အလုံအလောက် မထုတ်နိုင်တဲ့အခါ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ၎င်းအပြင် ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်သော အင်ဆူလင်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးမပြုနိုင်တဲ့အခါလည်း ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဖြစ်ပွားမှုကို နည်းပါးလာစေရန် အောက်ပါအချက်များကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအသောက်များစားခြင်း - အဝလွန်ခြင်းနှင့် အဝလွန်ခြင်း
- အရက်ကို အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်း



အဓိက ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ အမျိုးအစား (၂) မျိုး

၁။ အမျိုးအစား ၁ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ - ကလေးဘဝ သို့မဟုတ် ငယ်ရွယ်သောအရွယ်တွင် မကြာခဏ တွေ့ရှိရသည်။

၂။ အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါ - ၎င်းသည် နောက်ပိုင်းတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဆာလောင်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- မကြာခဏ ဆီးများများသွားခြင်းနှင့် ရေငတ်ခြင်း
- ပါးစပ်ခြောက်ပြီး အရေပြားယားယံခြင်း
- အာရုံကြောထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းပြဿနာများ

အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ

- ဆီးချိုအစပျိုးလက္ခဏာများရှိခြင်း
- အဝလွန်ခြင်း
- အသက် ၄၅နှစ် အထက် ဖြစ်ခြင်း
- အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုသွေးချိုရိုသော မိဘ၊ ညီအစ်ကို သို့မဟုတ် မောင်နှမ ရှိခြင်း
- သွားဖုံးရောဂါနှင့် အခြား ခံတွင်းပြဿနာများ ရှိခြင်း
- ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေများခြင်း
- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများရှိခြင်း

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

ရောဂါစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသမှုများ မခံယူပဲ ကြာမြင့်လာပါက ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါသည် တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာကာ ပြင်းထန်သောထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- မျက်လုံးပြဿနာများ
- ခြေထောက်ပြဿနာများ
- နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်း
- ကျောက်ကပ်ပြဿနာများ
- အာရုံကြောထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ချေကို စစ်ဆေးခြင်း (FINDRISC tool)
- ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်း
- မျှတပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်ကိုစားသုံးခြင်း
- အရက်သောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ခြင်း
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း



(၄) သွေးတိုးရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်းဟုခေါ်သောသွေးတိုးရောဂါသည်သွေးကြောအတွင်းရှိသွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ထက်မြင့်မားနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားလေလေ၊ သင့်တွင် နှလုံးရောဂါ၊ နှလုံးဖောက်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေ ပိုများလေဖြစ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းများ

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော နေထိုင်မှုပုံစံများ
- ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဝလွန်ခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း သွေးတိုးခြင်း

သွေးတိုးရောဂါလက္ခဏာများ

- သွေးတိုးရောဂါသည် များသောအားဖြင့် သတိပေးလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် လူတော်တော်များများသည် မိမိတွင် ရောဂါရှိကြောင်း မသိကြပါ။
- သွေးပေါင်ချိန်ကို တိုင်းတာခြင်းသည် မိမိတွင် သွေးတိုးရှိ မရှိသိရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သွေးတိုးရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ

- နှလုံးထိခိုက်ခြင်းနှင့်နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း
- လေဖြတ်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ပြဿနာများ
- အထူးသဖြင့် သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်တွင် သွေးပေါင်ချိန် မြင့်မားခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်အားနည်းခြင်းနှင့် ဘဝနှောင်းပိုင်း တွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း ကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ



သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ -

- တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ်၁၅၀ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း (တစ်နေ့လျှင် မိနစ် ၃၀ ခန့်၊ တစ်ပတ်လျှင် ၅ ရက်ခန့်)
- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း
- ဆိုဒီယမ် (ဆား) နှင့် အရက်သောက်ခြင်း ကိုရှောင်ရှားခြင်း အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာစားသုံးခြင်း
- ကျန်းမာသောကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအနေဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိရန် ပုံမှန် ဆေးသောက်ခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများ



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာ စားသုံးခြင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ခြင်း ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း အရက်အလွန် အကျွံသောက်ခြင်း ကို ရှောင်ခြင်း စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချခြင်း

(၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း



ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအပေါ် ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။ မကြာခဏ စိတ်ဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေပါက ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ရပ်တန့်သွားကာ ရောဂါများအား ကာကွယ်သော ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို လျော့ကျစေသည်။ ရလဒ်အနေနဲ့ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ စတာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေများပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုများသည် အစာစားခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း စသည့် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အလေ့အကျင့်များသည် ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုနှင့် စိတ်အခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲနည်းကို လေ့လာရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ရှောင်လွှဲ၍ မရသော်လည်း ခံစားနေရသော အဆိုးမြင်စိတ် နှင့် ဖိအားများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းရှာဖွေ လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်အပန်းဖြေအနားယူရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

- ✓ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ရင်း အချိန်ဖြုန်းခြင်း
- ✓ မိသားစုနှင့် အိမ်နီးနားချင်းများအကြား ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မာစေခြင်း
- ✓ ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ဘာသာရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခြင်း
- ✓ မိမိဝါသနာပါသော အရာများလုပ်ခြင်း ၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်းစသည့် အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ✓ ပြဿနာများကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဆွေးနွေးဖြေရှင်းခြင်း
- ✓ လုံလောက်စွာအိပ်စက်အနားယူခြင်း၊ တစ်ညကို ခြောက်နာရီမှ ရှစ်နာရီအထိ အိပ်ခြင်း

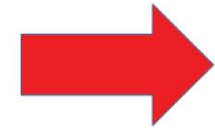
စိတ်ဖိစီးမှုပြောလျော့စေသော လှုပ်ရှားမှုများ



(၆) လူနာညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ

လူနာညွှန်းပို့ခြင်း

လူတစ်ဦးချင်းစီသည် အောက်ဖော်ပြပါစံနှုန်းများဖြစ်ပွားပါက ကျေးလက်ကျန်းမာရေးဆေးခန်း (သို့) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆေးရုံ သို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ ရမည်ဖြစ်သည်။



မြင့်မားသောအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအချက်များ (လူနာညွှန်းပို့ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ)

၁	သွေးတိုးရောဂါအသစ် ≥140 - 90 (တိုင်းတာမှု နှစ်ကြိမ် စစ်ဆေးခြင်းရလဒ်)
၂	မြင့်မားသောခါးလုံးပတ် အမျိုးသမီးများတွင် ၈၀ စင်တီမီတာနှင့် အထက် အမျိုးသားများတွင် ၉၀ စင်တီမီတာနှင့် အထက်
၃	အဝလွန်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ၂၅ kg/m ² နှင့် အထက် ကိုယ်အလေးချိန်အချိုးအစားမပြည့်ခြင်း ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား ၁၈ kg/m ² နှင့် အောက်
၄	မြင့်မားသော ဆီးချိုသွေးချို ဆန်းစစ်ခြင်း (FINDRISC) ရမှတ် ရမှတ် (၁၅ မှတ်) ကျော် သွေးတိုးရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါများ ကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားခြင်း။ (လေဖြတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်လေဖြတ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ)။
၅	ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ (ပြင်းထန်သောပိုးဝင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ခြေဖဝါးအနာများ၊ မကြာသေးမီက အမြင်အာရုံယိုယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ၂နှစ်အတွင်း မျက်စိစစ်ဆေးမှုမရှိခြင်း)

နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ငန်းစဉ်များ

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခံရသူအားလုံးသည် ဆေးခန်းမှ သတ်မှတ်ထားသော ရောဂါရှာဖွေမှုနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ ပေါ်မူတည်၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းမှ လက်ခံရရှိသော အကြံဉာဏ်နှင့် လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ရပ်ရွာမှ လိုအပ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ (လိုအပ်ပါက) ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ စံနှုန်းများအပေါ် အခြေခံ၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်း မခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို "အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအုပ်စုများ" (၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအပေါ် အခြေခံ၍) ခွဲခြားထားပြီး တစ်နှစ်အတွင်း နောက်ဆက်တွဲ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် အတွက် အကြံပေးသင့်ပါသည်။

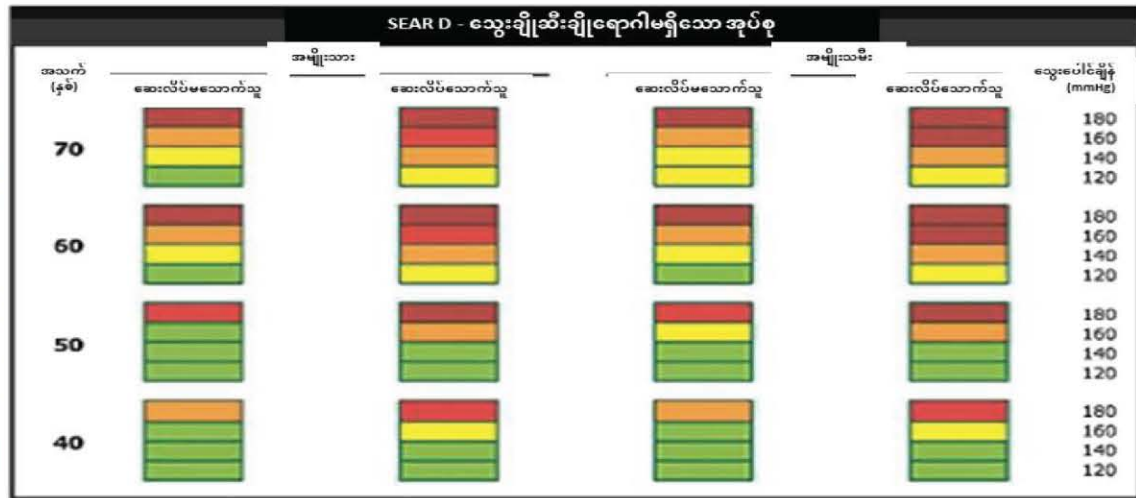
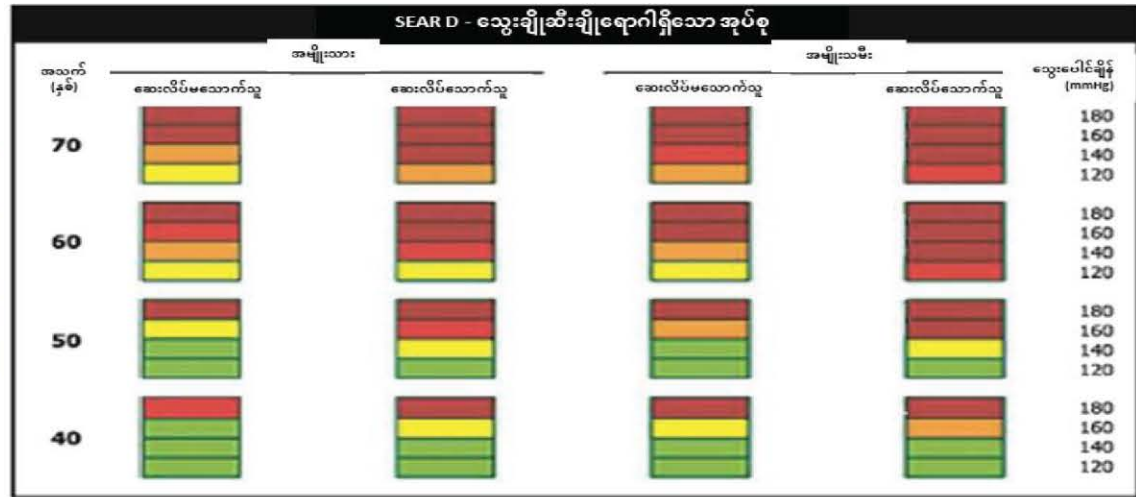
၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေကို အသက်၊ လိင်၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆေးလိပ်သောက်မှုအခြေအနေ (လက်ရှိသောက်သုံးနေသူ (သို့) မစစ်ဆေးမှီ ၁နှစ်ခန့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ထားသူများ) နှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း(သို့)မရှိခြင်း (ယခင်က စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားခြင်းရှိမရှိ) ကဲ့သို့သော အချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်ပါသည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့/ISH၏ ကိုလက်စထရောမပါသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေခန့်မှန်းယော: SEAR D.

ကျား၊ မ၊ အသက်၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်း (သို့) မရှိခြင်းပေါ် မူတည်၍ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သော(သို့မဟုတ်)မဆုံးရှုံးနိုင်သော နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဝင်ရောက်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ

Risk Level ■ <10% ■ 10% to <20% ■ 20% to <30% ■ 30% to <40% ■ ≥40%



ရောဂါစစ်ဆေးပြီးနောက် နောက်ဆက်တွဲလုပ်ငန်းစဉ်များ

ရောဂါစစ်ဆေးပြီးသူတစ်ဦးစီအား မတူညီသော အန္တရာယ်အုပ်စုများအဖြစ် အမျိုးအစားခွဲခြားမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း နောက်ဆက်တွဲစစ်ဆေးရန်အတွက် အကြံဉာဏ်ပေးရပါမည်။

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအဆင့်များ	အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအဆင့်များ
၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေ → ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်	၁၂ လ ကြာလျှင် ပြန်လည်ပြသ စစ်ဆေးရန်
၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေ → ၁၀ မှ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ထိ	ရောဂါသက်သာသည်အထိ ၃လတစ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြသစစ်ဆေးရန်၊ ၎င်းနောက် ၆လ (သို့မဟုတ်) ၉လ တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြသစစ်ဆေးရန်
၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေ → ၂၀ မှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းထိ	၃လ (သို့မဟုတ်) ၆လ တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြသ စစ်ဆေးရန်
၁၀နှစ်အတွင်း နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေ → ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း အထက်	၃လ တစ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြသ စစ်ဆေးရန်

(၇) ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ခြင်း

အစာအာဟာရ

အာဟာရချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောသူများ အပါအဝင် လူတိုင်းကိုကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးရန် တိုက်တွန်းပါ။ နေ့စဉ်ဇယားတစ်ခုပေါ်မှာ အစားအသောက် မှတ်တမ်းတင်ထား သူများသည် ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက်ပုံစံကို သိရှိရန် ပိုမို လွယ်ကူပါသည်။ လုံလောက်သောစွမ်းအင် (ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)၊ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကဲ့သို့သော အဏုဇီဝအာဟာရဓာတ်များ ရရှိနိုင်သော မိမိဒေသ အလိုက် ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အစားအစာအမျိုးအစား အလိုက် နေ့စဉ်စားသုံးရမည့် လုံလောက်သောပမာဏကို သိရှိရမည်။



“နှလုံးကိုကျန်းမာစေသော” စားသောက်မှုပုံစံ

<p>ဆား (ဆိုဒီယမ်ကလိုရိုက်)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ တစ်နေ့လျှင် 5 ဂရမ်ထက် ပိုမစားရ (တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ ဇွန်း) ✓ ဟင်းချက်တဲ့အခါ ဆားလျှော့ပါ ✓ ပြန်လည်ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများ နှင့် 'အသင့်စား အစားအစာများ' စားသုံးခြင်းကို လျှော့ချပါ
<p>သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ တစ်နေ့လျှင် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ကြိမ် (၄၀၀ - ၅၀၀ ဂရမ်) ✓ တစ်ခါစားလျှင် လိမ္မော်သီး ၁ လုံး သို့မဟုတ် ပန်းသီး ၁ လုံး သို့မဟုတ် သရက်သီး ၁ လုံး သို့မဟုတ် ငှက်ပျောသီး ၁ လုံး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၃ ဇွန်း
<p>အဆီများသော အစားအစာ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အဆီများသောအသား၊ နို့ထွက်ဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီ တစ်နေ့ကို ထမင်းစားဇွန်း နှစ်ဇွန်းအောက်သာ စားပါ ✓ ထန်းလျှက်ဆီနှင့် စားအုန်းဆီ အစား ပဲပိစပ်၊ ပြောင်းဖူး၊ မုန်ညှင်းဆီ သို့မဟုတ် နေကြာဆီဖြင့် အစားထိုးသုံးပါ
<p>ငါး</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၃ ကြိမ်ခန့် တူနာ၊ မက်ကရယ် သို့မဟုတ် ဆယ်လ်မွန်ကဲ့သို့ အဆီများသောငါးများ ကို စားပါ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပရိုတင်းဓာတ်စုပ်ယူမှု လျော့နည်းလာသောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို များများစားရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်လျှင် ပရိုတင်းဓာတ် 1.0-1.2 ဂရမ် စားသုံးရန် အကြံပြုထားသည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသူတစ်ဦးသည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်တစ်ကီလိုဂရမ်လျှင် 1.5 ဂရမ်အထိ လိုအပ်နိုင်သည်။

ပရိုတင်းဓာတ်ကို ကြွက်သားများအတွင်းပေါင်းစပ်စေပြီး အစားအစာများကို တည်ဆောက်ပေးသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးပါ။

အရေပြားတွင် ဗီတာမင် D ထုတ်လုပ်ရန် နေရောင်ခြည်နှင့် မကြာခဏ ထိတွေ့မှုရှိသင့်ပါသည်။ အစားအစာများမှ ဗီတာမင် D သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အကောင်းဆုံးအဆင့်ကို ထိန်းသိမ်းရန် မလုံလောက်ပါ။

များသောအားဖြင့် အသက်ကြီးသူတွေ လုံလောက်အောင် မစားကြပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုတစ်ဦးကို များများစားနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် လူမှုရေးအရ အထီးကျန်ဆန်သော သူများတွင် မိသားစုပုံစံအစားအစာများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာစားသောက်မှုများကို အကြံပြုအပ်ပါသည်။

အစာအာဟာရဆိုင်ရာကွင်းဆက်



အစားအစာပန်းကန်၏တစ်ဝက် (1/2) - ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 အစားအသောက်ပန်းကန်၏ လေးပုံ တစ်ပုံ (1/4) - ဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ
 အစားအစာပန်းကန်၏ လေးပုံ တစ်ပုံ (1/4) : ငါး၊ အသား သို့မဟုတ် ကြက်ဥ

တစ်နေ့လျှင် အကြံပြုထားသော ပမာဏ

၅

တစ်ခါစားပမာဏ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများ

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် အထိုင်များသောအမူအကျင့်များသည် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ၊ ကင်ဆာ နှင့် အမျိုးအစား-၂ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ တိုးမြှင့်လာနိုင်ပါသည်။

အသက် ၁၈ မှ ၆၅ နှစ် ကြား အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်များ ကို တွေ့ရှိရပါမည်။ ၎င်းတို့တွင် အသက်၆၅နှစ်ရှိ လူကြီးများလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည့် (သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကြံ့ခိုင်နေရန်အရေးကြီးကြောင်းသိရှိစေရန်) လုပ်ငန်းခွင်ချိန်ခွင်လျှာ နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများလည်း ပါရှိပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး မိနစ် ၁၅၀ မှ ၃၀၀ အထိ အလယ်အလတ် အေးရီးဗစ် ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းများ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ၇၅ မှ ၁၅၀ မိနစ်ထိ ပြင်းထန်သော အေးရီးဗစ် ကိုယ်လက် လေ့ကျင့်ခန်းများ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးပေါင်း သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြီးမားသော ရေရှည် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူး အတွက် ပြုလုပ်သင့်သည်။
Strong recommendation, moderate certainty evidence

At least 150 to 300 minutes or **at least 75 to 150 minutes**
 အလယ်အလတ် အေးရီးဗစ် လေ့ကျင့်ခန်းများ | ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ
 or an equivalent combination throughout the week

For additional health benefits: On at least 2 days a week
 muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups.
Strong recommendation, moderate certainty evidence

အရွယ်ရောက်ပြီးသူသည် တစ်ပတ်လျှင် ၂ ရက် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိသော အဓိက ကြွက်သားအုပ်စု အားလုံး ပါဝင်သည့် အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် ပိုမို ပြင်းထန်သော ကြွက်သားအားကောင်းသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်သင့်သည်။
Strong recommendation, moderate certainty evidence

ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းများ (အထူးသဖြင့် အသက် ၆၅နှစ် အထက်လူကြီးများ အတွက်)

On at least
3 varied multicomponent physical activity that emphasizes functional balance and strength training at moderate or greater intensity.

သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် မိမိတို့ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အပတ်စဉ် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အနေဖြင့် ဟန်ချက်ညီမှုကို အလေးပေးသည့် အမျိုးမျိုးသော အလယ်အလတ် မပြင်းထန်သော အစိတ်အပိုင်း ပေါင်းစုံသည့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ်လျှင် ၃ ရက် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပို၍ ပြုလုပ်သင့်သည်။

Strong recommendation, moderate certainty evidence

ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး နှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်း



သင့်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့် ဆေးလိပ်မသောက်ပဲ ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲသူများကို ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်း၏ အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေများကို အသိပေးပြီး ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး မသောက်သုံးရန် (ဖြတ်ရန်) အကြံပေးသင့်ပါသည်။ အကယ်၍ ကြိုးစားပြီး မအောင်မြင်ပါက၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း/ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရပ်တန့်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုလျှော့ချမှုပြုလုပ်ရန် အတွက် ရွယ်တူအချင်းချင်း၊ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ ထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးစား



အရက်သောက်သုံးသူများအတွက် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် ရေတိုတွင် (မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း) နှင့် ရေရှည်တွင် (မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း) စသည့် ရောဂါဖြစ်နိုင်ချေများရှိကြောင်း ကို သတိပညာပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသောအရက်သောက်သုံးမှုအဆင့်အနေဖြင့် အမျိုးသားများတွင် တစ်နေ့လျှင် ၂ ခွက် နှင့် အထက် (သို့မဟုတ်) အမျိုးသမီးများတွင် ၁ ခွက်နှင့် အထက် သောက်သုံးခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြအသိပေးပါ။ (((ဘီယာတစ်ယူနစ် (အရက် ၅ ရာခိုင်နှုန်း)၊ ဝိုင် ၁၀၀ မီလီလီတာ (အရက် ၁၀% နှင့် ညီမျှသော ဘီယာ တစ်ယူနစ်)၊ ၂၅ မီလီလီတာ ဝီစကီ (၄၀% အရက်)))

တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် အရက်သောက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲနေပါက ရပ်ရွာအတွင်းရှိ သက်တူရွယ်တူ အထောက်အကူပြုအဖွဲ့များ၏ အကူအညီကို ရယူရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ အရက်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချရန် အခြားလုပ်ဆောင်မှုများ ဖြစ်သည့် အားကစား လုပ်ခြင်း အရက်သောက်ခြင်း မပါဝင်သည့် လူမှုရေး လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကားမောင်းစဉ် ၊ စက်ယန္တရားလည်ပတ်နေစဉ် ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ် နှင့် ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေစဉ်ကာလအတွင်း အရက်သောက်သုံးခြင်း မပြုရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်

- ✓ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံပေးချက်ကို လိုက်နာပြီး လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲပါ။
- ✓ ဆေးညွှန်းအတိုင်းသောက်ပါ။
- ✓ သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။
- ✓ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပြီး စီမံခန့်ခွဲပါ။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အထူးအကြံပြုချက်

- ✓ အဝလွန်သူများကို အစားအသောက်လျှော့စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရန် အကြံပေးပါ။
- ✓ ၎င်းတို့၏အစားအစာတွင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အရင်းအမြစ်အဖြစ် ဂလူးစီမစ်အညွှန်းနည်းသောအစားအစာများ (ဥပမာ ပဲ၊ ဂျုံနှင့် အချိုမပါသောအသီးအနှံများ) ကို ဦးစားပေး စားသုံးရန် အကြံပေးပါ။
- ✓ သင့်တွင် သွေးတွင်းဂလူးကိုစ့်ကျဆင်းစေမည့် ဆီးချိုသွေးချိုဆေးဝါးတစ်ခုခုကို သောက်နေပါက သကြား သို့မဟုတ် အချိုများကို သင်နှင့်အတူ ဆောင်သွားပါ။



- ✓ သင့်တွင် ဆီးချိုသွေးချို ရှိလျှင် ရောဂါရှာဖွေသည့်အချိန် တွင် မျက်စိရောဂါ ကို မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီး နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်မှ အကြံပြုထားသည့်အတိုင်း ပြသသင့်သည်။
- ✓ ခြေဗလာ သို့မဟုတ် ခြေအိတ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ✓ ခြေထောက်များကို ကြက်သီးနွေးရေဖြင့် ဆေးကြောပြီး အထူးသဖြင့် ခြေချောင်းများကြားတွင် ကောင်းစွာ ခြောက်အောင်ထားပါ။
- ✓ ခြေသည်းလက်သည်းများ သို့မဟုတ် အသားပိုများကို ဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ၎င်းတို့တွင် ဓာတုပစ္စည်းများသုတ်လိမ်းခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့် မသုံးပါနှင့်
- ✓ သင့်ခြေထောက်ကို နေ့တိုင်းကြည့်ရှုပြီး ပြဿနာတစ်ခု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံ သွား၍ ပြသသင့်ပါသည်။

(၈) ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်ကို တိုင်းတာခြင်း

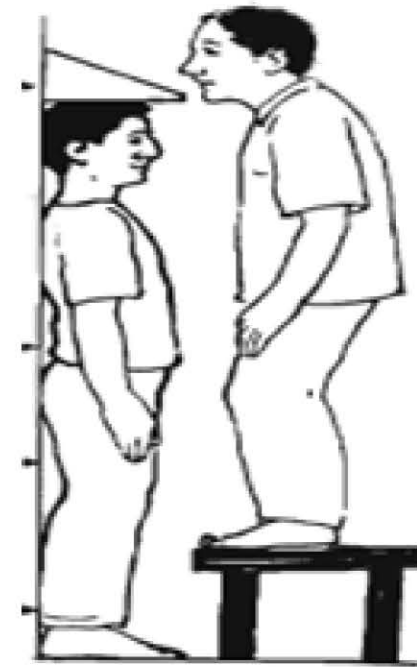
ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း

- ၁) ကိုယ်အလေးချိန်စက်ကို မာကျောပြီး ညီညာသော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ။
(ဥပမာ၊ ကွန်ကရစ်၊ အစိုင်အခဲမြေ၊ သစ်သားဘုတ်၊ သို့သော် အမြင့်ဘုတ်ပေါ်တွင် မပါ။)
များသောအားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်စက်ကို အရိပ် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်း၌ ထားပါ။
ကိုယ်အလေးချိန်စက် အပူလွန်ကဲပြီး ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်မလုပ်ပါက၊ ၎င်းကို အေးသောနေရာတွင် ရွှေ့ပြီး နောက်ထပ်အသုံးမပြုမှီ 15 မိနစ်စောင့်ပါ။ ကိုယ်အလေးချိန်စက်ကို ဂရုတစိုက်ကိုင်တွယ်ပြီး ရေငွေ့ပြန်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပါ။ အပြင်သို့ သယ်ဆောင်မသွားမီ ဘက်ထရီများ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာစေပြီး အပိုပစ္စည်းများကို ဆောင်ထားပါ။
- ၂) ကိုယ်အလေးချိန်စက်ရှေ့တွင် ရပ်ပါ။
- ၃) ပါဝင်သူ ဖိနပ်များကို ချွတ်ကာ အိတ်ကပ်များမှ ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဖယ်ရှားခိုင်းပါ။
- ၄) 'ဝဂ' ဟု ညွှန်ပြသည်အထိ မိမိလက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်စက်ကို မှန်ကန်အောင် ချိန်ညှိပါ။
- ၅) ဝင်သူအား ကိုယ်အလေးချိန်စက်ပေါ်တက်လှမ်းပြီး အလယ်ဗဟိုတွင် ရပ်ခိုင်းပါ။
- ၆) ပါဝင်သူ၏ဝတ်စုံသည် စခရင်ကို ဖုံးထားလျှင် အလေးချိန်ကို ဖတ်ရန် ဝတ်စုံကို ဖယ်ရှားခိုင်းပါ။
- ၇) တိုင်းတာထားသော အလေးချိန်လက်တံ၏ အနီးဆုံးနံပါတ်အား မှတ်သားပါ။



အရပ်အမြင့် တိုင်းတာခြင်း

- ၁) ဖိနပ်နှင့် ခြေအိတ်များအားလုံးကို ဖယ်ရှားပါ။
- ၂) နံရံဘေးတွင် ကော်ဇောမခင်းဘဲ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရပ်ပါ။
- ၃) ခြေဖနောင့်ကို နံရံနှင့်ထိကာ လည်ပင်းကိုလည်း နံရံနှင့်ထိအောင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။
- ၄) ရှေ့တည့်တည့်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး ပခုံးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။
- ၅) တစ်စုံတစ်ယောက်အား နံရံနှင့် ၉၀ဒီဂရီ ထောင့်ချိုးဖြစ်စေသော စာအုပ် သို့မဟုတ် ပေတံကဲ့သို့သော ပြားချပ်သော အရာဝတ္ထုတစ်ခုဖြင့် ဦးခေါင်းပေါ်သို့ တင်ပါ။
ပြားချပ်ချပ်သောအရာဝတ္ထုဖြင့် နံရံနှင့်ထိသော နေရာအား ခဲတံဖြင့် အမှတ်အသားလုပ်ခိုင်းပါ။
- ၆) ပါဝင်သူအား နံရံမှ ရွှေ့ကာ နံရံကို တိုင်းတာပြီး ကြမ်းပြင်မှ တိပ်ဖြင့် အမှတ်အသားပြုထားသည့် နေရာသို့ တိုင်းတာပါ။ ဤအပိုင်းသည် အရေးကြီးသည်။ သင့်တွင် အရည်အသွေးမြင့်တိုင်းတာမှု တစ်ခုရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။
- ၇) မှတ်သားရရှိသော အမြင့်ကို ချရေးပါ။



(၉) ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အချိုးအစား (BMI) တိုင်းတာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အချိုးအစား (BMI) ကို အောက်ဖော်ပြပါ ပုံသေနည်းဖြင့် ကိုယ်တိုင် တွက်ချက်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အချိုးအစား (BMI)ဇယား ကို အသုံးပြု၍ အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ (ဤနည်းသည် အလွယ်ဆုံးဖြစ်သည်။)

$$\text{ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အချိုးအစား (BMI)} = \frac{\text{ကိုယ်အလေးချိန် (kg)}}{\text{အရပ်အမြင့် (m)} \times \text{အရပ်အမြင့် (m)}}$$

ဥပမာ ; ကိုယ်အလေးချိန် = 42 kg, အရပ်အမြင့် = 142 cm $\rightarrow \frac{42}{1.42 \times 1.42} = 20.8 \text{ kgm}^2$

ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အချိုးအစားပြ (BMI) ဇယား (အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတွက်)

WEIGHT lbs (kg)	HEIGHT in feet/inches and centimeters																					
	4'0" 142cm	4'1" 147	4'2" 150	4'3" 152	4'4" 155	4'5" 157	4'6" 160	4'7" 163	4'8" 165	4'9" 168	4'10" 170	4'11" 173	5'0" 175	5'1" 178	5'2" 180	5'3" 183	5'4" 185	5'5" 188	5'6" 191	5'7" 193		
260 (117.9)	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
255 (115.7)	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
250 (113.4)	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
245 (111.1)	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
240 (108.9)	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28
235 (106.6)	53	51	49	47	46	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
230 (104.3)	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
225 (102.1)	50	49	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
220 (99.8)	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27	26
215 (97.5)	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
210 (95.3)	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
205 (93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
200 (90.7)	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
195 (88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
190 (86.2)	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
185 (83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
180 (81.6)	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
175 (79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
170 (77.1)	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
165 (74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
160 (72.6)	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
155 (70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
150 (68.0)	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
145 (65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17
140 (63.5)	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
135 (61.2)	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	17	16
130 (59.0)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
125 (56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
120 (54.4)	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
115 (52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14
110 (49.9)	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13
105 (47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12
100 (45.4)	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12
95 (43.1)	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
90 (40.8)	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	11
85 (38.6)	19	18	18	17	17	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10	10
80 (36.3)	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10	10	10	9

Note : BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.
 BMI = Weight [kg]/(Height [m] x Height [m]) = 703 x Weight [lb]/(height [in] x Height [in])



(၁၀) ခါးလုံးပတ်တိုင်းတာခြင်း

ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၁) အင်္ကျီ/အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပါ သို့မဟုတ် အပေါ်သို့ မြှင့်ထားပါ။
- ၂) ပါဝင်သူသည် တည့်တည့်မတ်မတ်ရပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- ၃) တင်ပါးဆုံရိုး၏ထိပ်ကို ရှာပြီး ဤအရိုးမှတ်တိုင်အထက်တွင်ရှိသော တိုင်းတာမှုကိုယူပါ။ လက်ချောင်း တစ်ချောင်းသည် တင်ပါးဆုံရိုးနှင့်အနိမ့်ဆုံးနံရိုးကြားတွင် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နိုင်သောနေရာဖြစ်သည်။
- ၄) ခါးတိုင်းကြိုးတိပ်ကို ခါးတစ်ဝိုက်တွင် သင့်တင့်စွာ ပတ်ထားပါ။
- ၅) ခါးတိုင်းကြိုးတိပ် အတိုင်းအတာသည် ကြမ်းပြင်နှင့်အပြိုင် အလျားလိုက်အနေအထား ရှိနေပါစေ။
- ၆) ပါဝင်သူသည် မတ်တပ်ရပ်ပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ၇) ပါဝင်သူအား ပုံမှန်အတိုင်း အသက်ရှူသွင်းရန် ပြောပါ။
- ၈) ပုံမှန်အသက်ရှူထုတ်မှုပြီးချိန်တွင် တိုင်းတာမှုပြုလုပ်ပါ။
- ၉) တိုင်းတာသည့်ရလဒ်များကို စင်တီမီတာ ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ပါ။

အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်

ကြီးမားလွန်းသော ခါးလုံးပတ်-

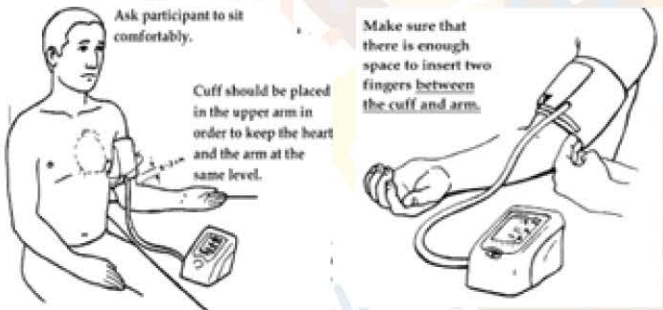
- အမျိုးသမီးများ ၈၀cm နှင့်အထက်
- အမျိုးသား ၉၀cm နှင့်အထက်



(၁၁) သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း

ပြုလုပ်ပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၁) သင်တန်းသား/လူနာအား ကုလားထိုင်ပေါ်ထိုင်ခိုင်းပြီး ခြေထောက်များကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ။
- ၂) လက်မောင်းပေါ်မှ တင်းကြပ်သောအဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားပါ။
- ၃) ပါဝင်သူ/လူနာ၏ လက်မောင်းကို စားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားကာ လက်ပတ်နှင့်နှလုံး၏ အမြင့်များ တူညီစေရန်။ ပါဝင်သူ/လူနာသည် ၎င်းတို့၏ လက်မောင်းကို မြှင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါက လက်မောင်းအောက်တွင် ကူရှင်တစ်ခု ထားကာ လက်မောင်းကို သင့်လျော်သောအမြင့်တွင် ထားပါ။
- ၄) လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်းကို အရေးအကြောင်းမရှိအောင် ဖိထားပါ။
- ၅) လက်ဖဝါးကြားတွင် လက်နှစ်ချောင်းခန့် အကွာအဝေးရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ၆) လက်ပတ်ကို သင့်လျော်သော အနေအထားတွင် ထားရှိကြောင်း အတည်ပြုပါ။
- ၇) start ခလုတ်များကို နှိပ်ပါ။ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သွေးပေါင်ချိန်တန်ဖိုးပေါ်လာသည်အထိ စောင့်ပါ။



အနှစ်ချုပ်သုံးသပ်ချက်

အပေါ်သွေးပေါင်ချိန် 140 mmHg ထက် ကျော် နေပါက သို့မဟုတ် အောက်သွေးပေါင်ချိန် 90 mmHg ထက် ကျော်နေပါက သို့မဟုတ် ညီမျှပါက သွေးပေါင်ချိန် မြင့်နေပြီး ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ပါဝင်သူများအား ရှင်းပြပါ။

ပါဝင်သူအား အေးအေးဆေးဆေးနေရန် အကြံပေးပြီး ငါးမိနစ်ခန့် ထိုင်နားခိုင်းပြီးမှ ပြန်လည် ခေါ်ယူ တိုင်းတာပါ။ ဒုတိယတိုင်းတာမှုပြုလုပ်မည့်အချိန်ကို ချရေးပါ။ (တစ်ခါတိုင်းတာပြီးနောက် ၅ မိနစ် အနားယူပါ။)

(၁၂) ကိုးကားချက်များ

- https://www.researchgate.net/figure/SCORE-chart-10-year-risk-of-fatal-cardiovascular-disease-in-populations-of-countries-at_fig3_303515610
- <https://reference.medscape.com/calculator/675/diabetes-risk-score-type-2>
- <https://www.escardio.org/static-file/Escardio/Press-media/press-releases2014/diabetes-risk-chart-2014.pdf>
- <https://www.dreamstime.com/five-ways-to-prevent-high-blood-pressure-ways-to-prevent-high-blood-pressure-image130565919>
- <https://www.healthonics.healthcare/diet-and-lifestyle-tips-to-manage-prevent-diabetes/>
- <https://ditmasrehab.com/blood-glucose-important-health-facts/>
- [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32214-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32214-1/fulltext)
- <https://nypost.com/2020/01/30/cigarettes-release-dangerous-toxins-even-after-theyre-put-out/>
- <https://www.gethealthystayhealthy.com/articles/7-ways-you-can-help-someone-with-diabetes>
- <https://www.disabled-world.com/health/cardiovascular/bp-approach.php>
- <https://www.soscuisine.com/blog/weight-waist-important/>



မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း ဆော့ဝယ်(SUNI SEA NCD self-care application) အတွက် အသုံးပြုသူများအတွက် လမ်းညွှန်

မာတိကာ

မိတ်ဆက်	၂၄
အကောင့်ဝင်ရောက်ပုံအဆင့်ဆင့်	၂၅
အဆင့် (၁) အကောင့်ဝင်ခြင်း	၂၅
အဆင့် (၂) အသုံးပြုသူအမည် နှင့် စကားဝှက်ဖြည့်သွင်းခြင်း	၂၆
အဆင့် (၃) ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်ထည့်သွင်းခြင်း၊ လက်ရှိဒေတာဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်း	၂၇
အဆင့် (၄) သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း (မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါစီမံကိန်း-မြန်မာ)	၂၈
အဆင့် (၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း	၄၃
အဆင့် (၆) အချက်အလက်များအား အချက်အလက် သိမ်းဆည်းရာ (server) သို့ ပေးပို့ခြင်း	၅၀
အဆင့် (၇) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးအပိုင်းများကို အချိန်မရွေးဝင်ရောက်ရန်	၅၂
အဆင့် (၈) သင်၏ အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှုများ အပြောင်းအလဲများကို ပြည်လည်ထည့်သွင်းခြင်း နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း	၅၄
အဆင့် (၉) အန္တရာယ်အချက်ပြများ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နောက်ထပ်အကြံဉာဏ်အတွက် ပြသပါ။	၅၈
မှတ်စု (Note)	၆၀

မိတ်ဆက်

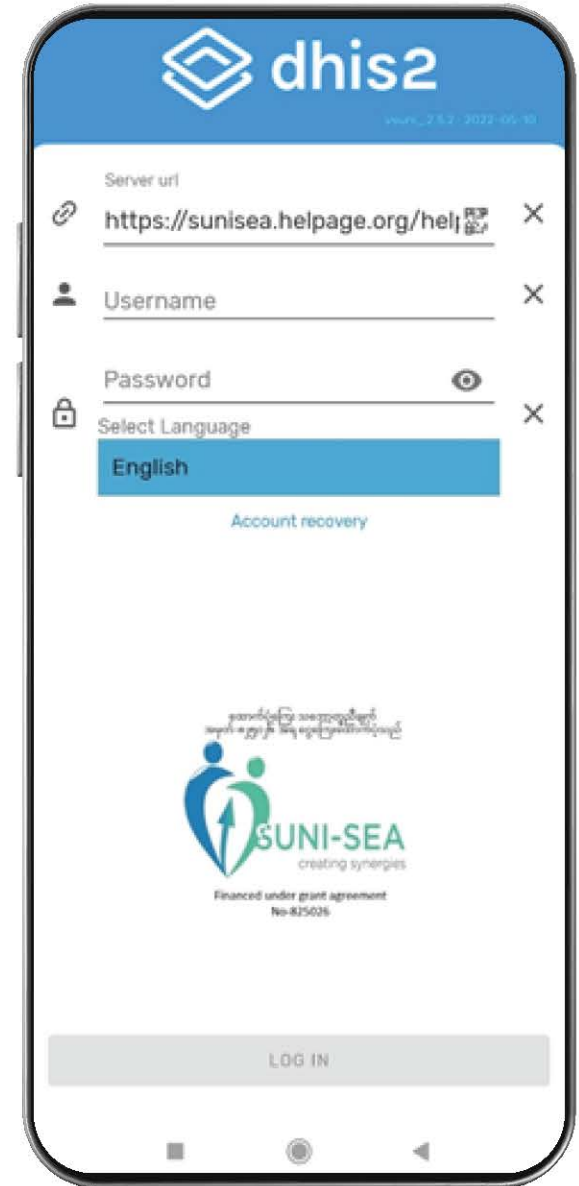
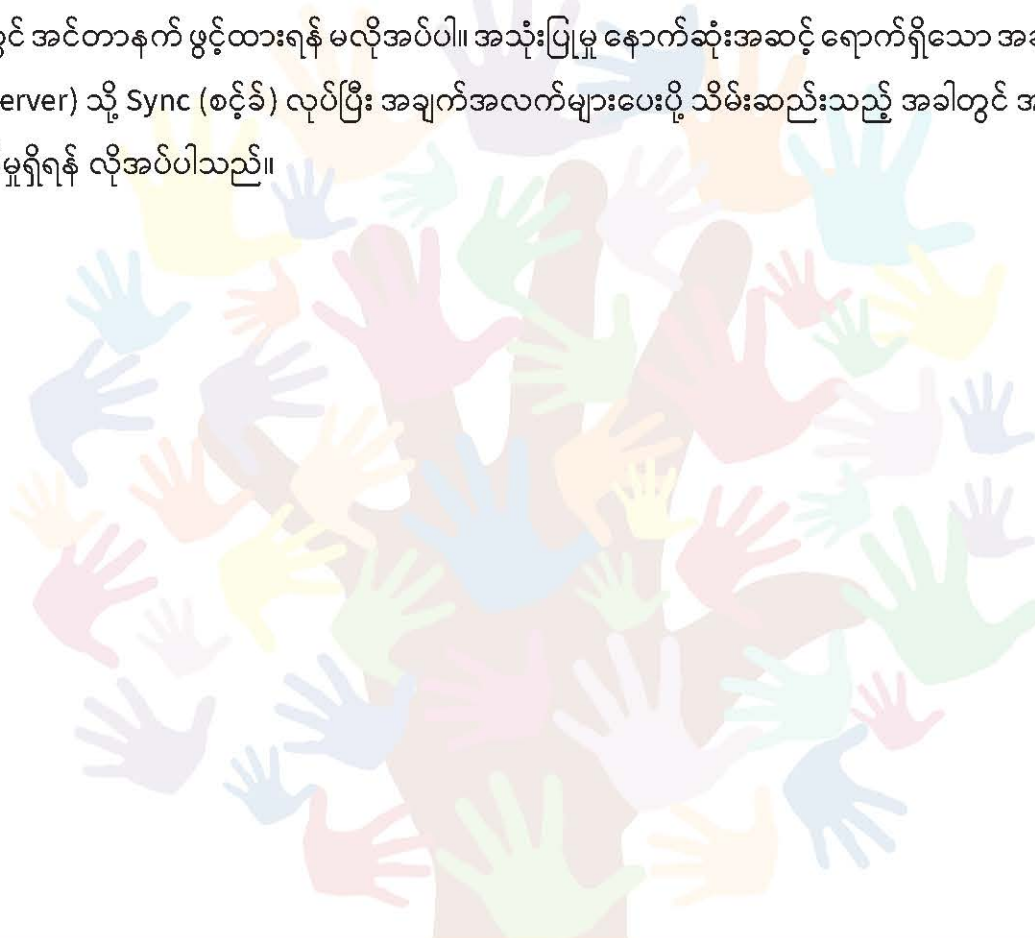
အောက်ပါဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများသည် android လက်ကိုင်ဖုန်းအမျိုးအစားပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန် SUNISEA NCD self-care App အား အသုံးပြုပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းပြထားသည်။ SUNISEA NCD self-care App ကို အသုံးပြုရန်အတွက် Application (အက်ပ်)ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန် နှင့် android ဖုန်းများတွင် စတင်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ အချက်အလက်များကို ဖြည့်သွင်းရာတွင် အင်တာနက် ဖွင့်ထားရန် မလိုအပ်ပါ။ အသုံးပြုမှု နောက်ဆုံးအဆင့် ရောက်ရှိသော အခါတွင် ပင်မစင်တာ (server) သို့ Sync (စဉ်ခံ) လုပ်ပြီး အချက်အလက်များ ပေးပို့ သိမ်းဆည်းသည့် အခါတွင် အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



အကောင့်ဝင်ရောက်ပုံအဆင့်ဆင့်

အဆင့် (၁) အကောင့်ဝင်ခြင်း

အောက်ပါဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများသည် android လက်ကိုင်ဖုန်းအမျိုးအစားပစ္စည်းများကို အသုံးပြု နိုင်ရန် SUNISEA NCD self-care App အား အသုံးပြုပုံအဆင့်ဆင့်ကို ရှင်းပြထားသည်။ SUNISEA NCD self-care App ကို အသုံးပြုရန်အတွက် Application (အက်ပ်)ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ရန် နှင့် android ဖုန်းများ တွင် စတင်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှု လိုအပ်ပါသည်။ အချက်အလက်များကို ဖြည့် သွင်းရာတွင် အင်တာနက် ဖွင့်ထားရန် မလိုအပ်ပါ။ အသုံးပြုမှု နောက်ဆုံးအဆင့် ရောက်ရှိသော အခါတွင် ပင်မ စင်တာ (server) သို့ Sync (စင့်ခံ) လုပ်ပြီး အချက်အလက်များပေးပို့ သိမ်းဆည်းသည့် အခါတွင် အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။



အဆင့် (၂) အသုံးပြုသူအမည် နှင့် စကားဝှက်ဖြည့်သွင်းခြင်း သင့် ကိုယ်ရေးအကျဉ်းကို ဖန်တီးရန်

အကယ်၍ သင်သည် ယခင်က စာရင်းသွင်းပြီးပါက သင်၏အသုံးပြုသူအမည်နှင့် စကားဝှက်ကို ထည့်သွင်းပါ။

သင့်အချက်အလက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ထည့်သွင်းပါက သင့်အသုံးပြုသူအမည်နှင့် စကားဝှက်ကို ဖန်တီးပါ။

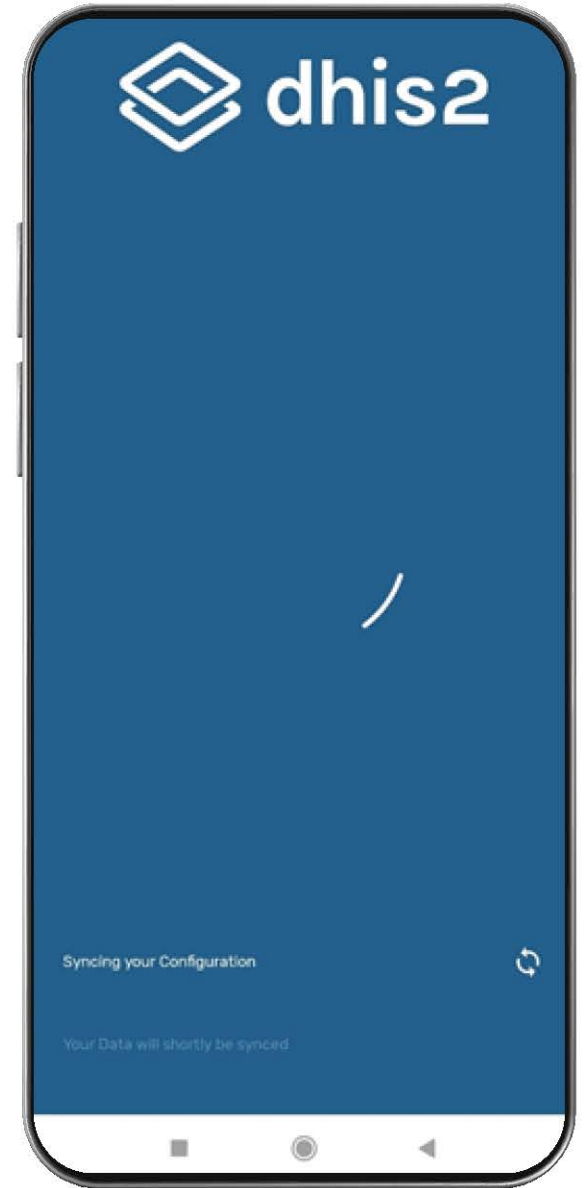
အသုံးပြုသူအမည်နှင့် စကားဝှက် ကို ကန့်သတ်ချက်များ မရှိပဲ လွတ်လပ်စွာ ဖန်တီး ထည့်သွင်းနိုင်ပါသည်။

လက်ရှိ အက်ပလီကေးရှင်းတွင် ဘာသာစကားနှစ်မျိုး (မြန်မာ/အင်္ဂလိပ်) အား ထည့်သွင်းထားပါသည်။ မိမိသိရှိ အသုံးပြုလိုသည့် ဘာသာစကားအား ရွေးချယ်အသုံးပြုဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။



အဆင့် (၃) ဖွဲ့စည်းမှုစနစ်ထည့်သွင်းခြင်း၊ လက်ရှိဒေတာဒေါင်းလုဒ်လုပ်ခြင်း။

စက်ပစ္စည်းသည် စစ်ဆေးခြင်းပုံစံများတွင် သင့်အချက်အလက်များကို ဦးစွာ update လုပ်ပါမည်။ ဥပမာ သင်သည် မတူညီသော မိုဘိုင်းလ်ဖုန်း သို့မဟုတ် အခြားစက်ပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍ အချက်အလက်များကို ယခင်က ထည့်သွင်းခဲ့ပါက ၎င်းစစ်ဆေးခြင်းအချက်အလက်များကို ပြန်လည် မှတ်သား စစ်ဆေးပြီး update လုပ်မည်ဖြစ်သည်။

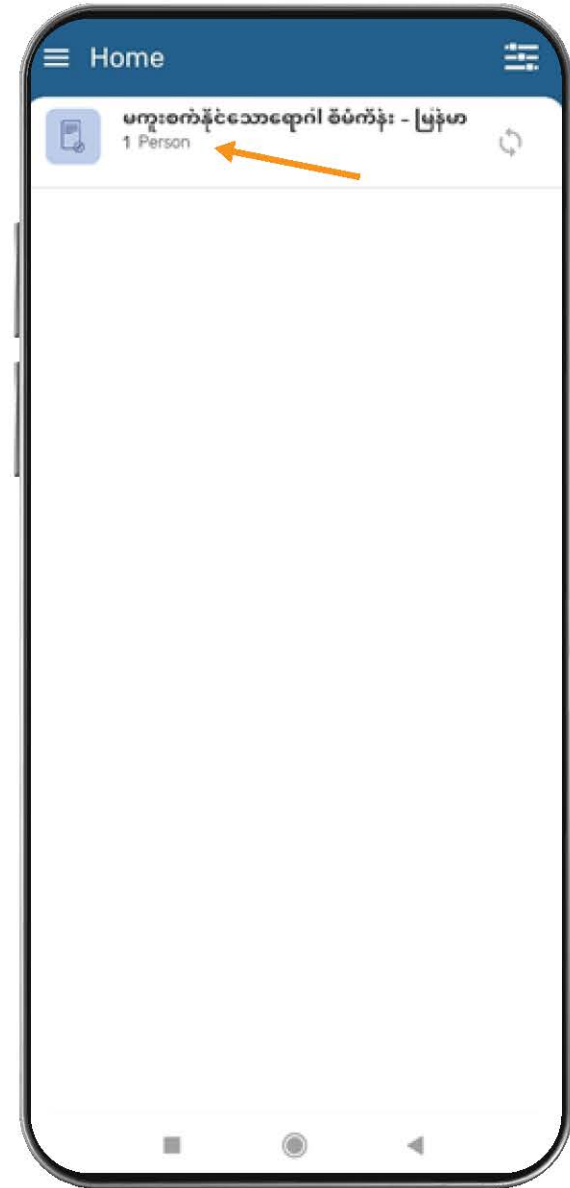


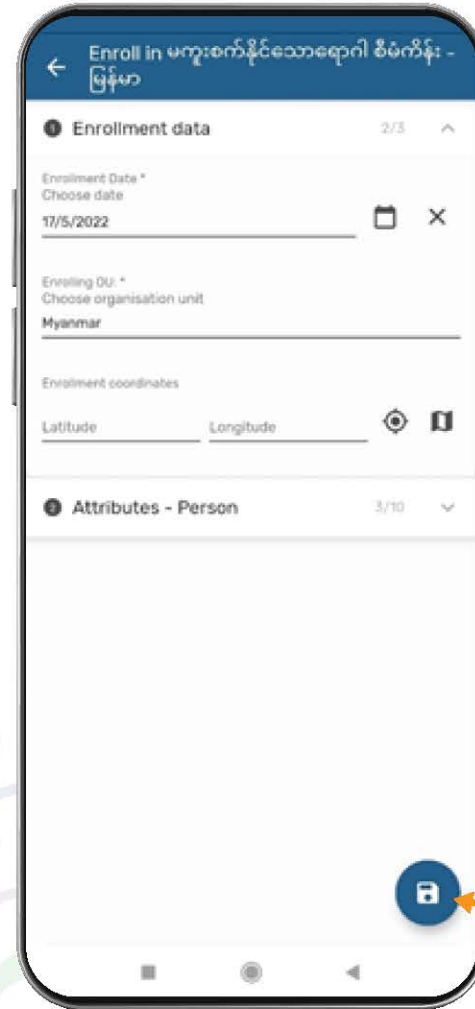
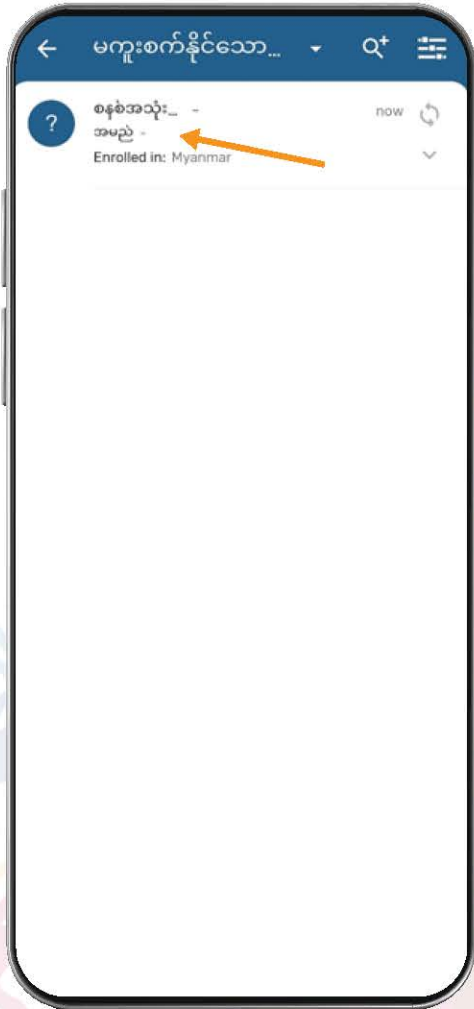
အဆင့် (၄) သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း - (မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါစီမံကိန်း-မြန်မာ)

SUNI SEA NCD self-care application သည် သင့်အချက်အလက်များအား update လုပ် ပြီးသည်နှင့် သင်သည် ရောဂါစစ်ဆေးမှု အစီအစဉ် ကို စာရင်းပြုစုပေးမည့် စာမျက်နှာကို ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါစီမံကိန်း-မြန်မာ

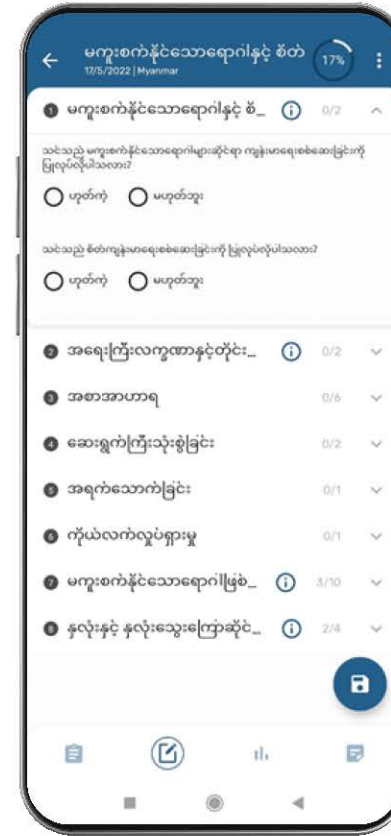
မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါစီမံကိန်း-မြန်မာ ကို နှိပ်ပါ။ အက်ပလီကေးရှင်းသည် သင့်အား မှတ်တမ်း ဖြည့်သွင်းခြင်းစာမျက်နှာ သို့ ခေါ်ဆောင်သွားပါမည်။





မှတ်ပုံတင်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် ကိုအပြီးသတ်ရန်အတွက်အက်ပလီ ကေးရှင်းတွင် ဖြည့်ဆည်းရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်များကို အက်ပလီကေးရှင်းက တောင်းဆိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

အက်ပလီကေးရှင်း ဖောင် တွင် ပါဝင်သော အသေးစိတ် အချက်အလက်များ ဖြည့်ပြီး မျက်နှာပြင်၏ အောက်ခြေညာဘက်ရှိ **Save** ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။



နောက်စာမျက်နှာတွင်၊ အက်ပလီကေးရှင်းသည် မေးခွန်းများ မေးပါ လိမ့်မည်-

ဦးစွာအနေဖြင့်မကူးစက်နိုင်သောရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း အတွက် နေ့စွဲမှတ်တမ်း နှင့် တည်နေရာ ကို အတည်ပြုရပါမည်။ ထို့နောက် **update** ကို နှိပ်ပါ။

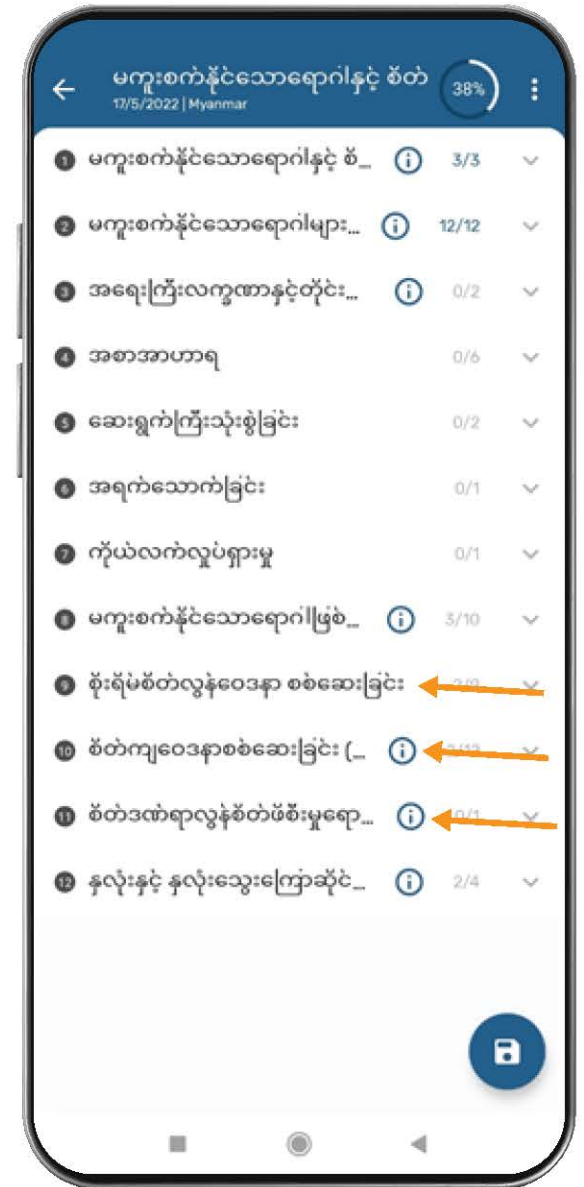
ပြီးလျှင် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း ကို ပြုလုပ်လိုပါ သလား မေးခွန်း မေးပါမည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း ကို ပြုလုပ်လိုပါသည်ဟု ဖြေဆိုပါက အောက်ပါ အချက်အလက်များ ကို ထပ်ဆင့် ဖြေဆိုရပါမည်။

- ကိုယ်အလေးချိန်
- ခါးလုံးပတ်တိုင်းတာခြင်း။
- အရပ်အမြင့်
- လတ်တလောသွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာခြင်း။

ထို့ပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်လိုခြင်း ရှိမရှိ ဖြေဆိုရပါမည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကိုလည်း ပြုလုပ်ရန် သင်ရွေးချယ်ပါက၊ အက်ပလီကေးရှင်းသည် သင်
 ဖြေဆိုရမည့်စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအတွက် မေးခွန်းအခန်းကဏ္ဍများကို အလိုအလျောက် ထည့်သွင်း
 ပေးမည်ဖြစ်သည်။

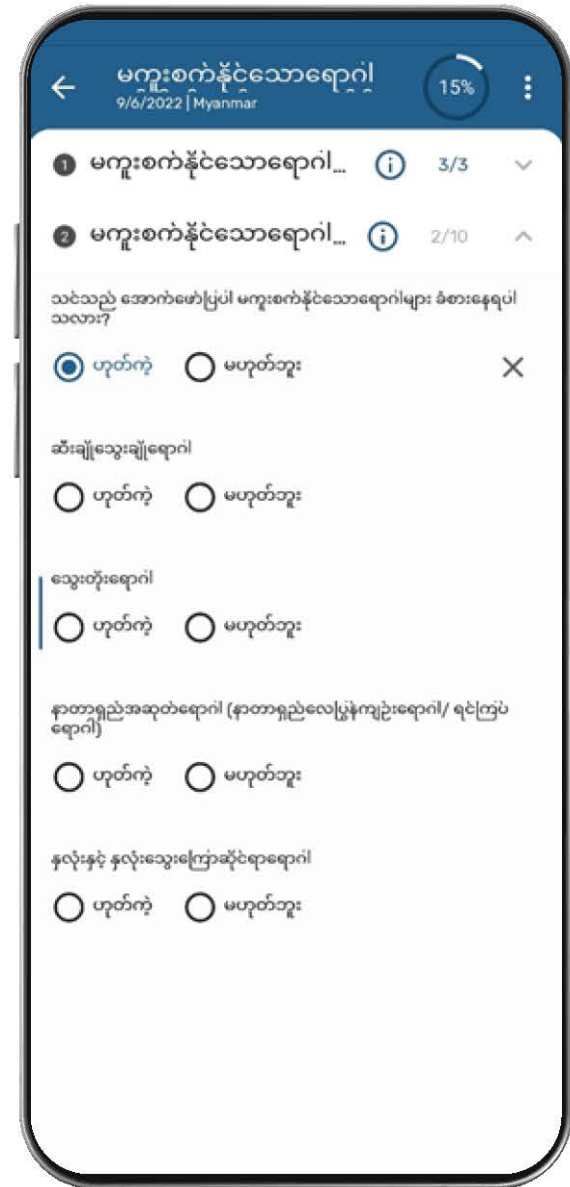


အကယ်၍ သင်သည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရန် ရွေးချယ်ပါက၊ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ကဏ္ဍကိုနှိပ်ပါ။

အဖြစ်များသောမကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့်၎င်းတို့၏ကုသမှုအခြေအနေများအတွက်မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

သင်ဖြစ်ပွားနေသောရောဂါများရှိပါက “ဟုတ်ပါသည်” ကို နှိပ်၍ ဖြေဆိုပါ။

ဤရောဂါများအနက်မှ မိမိတွင်မရှိသောရောဂါများ အတွက် “မဟုတ်ပါ” ကို နှိပ်၍ ဖြေဆိုပါ။

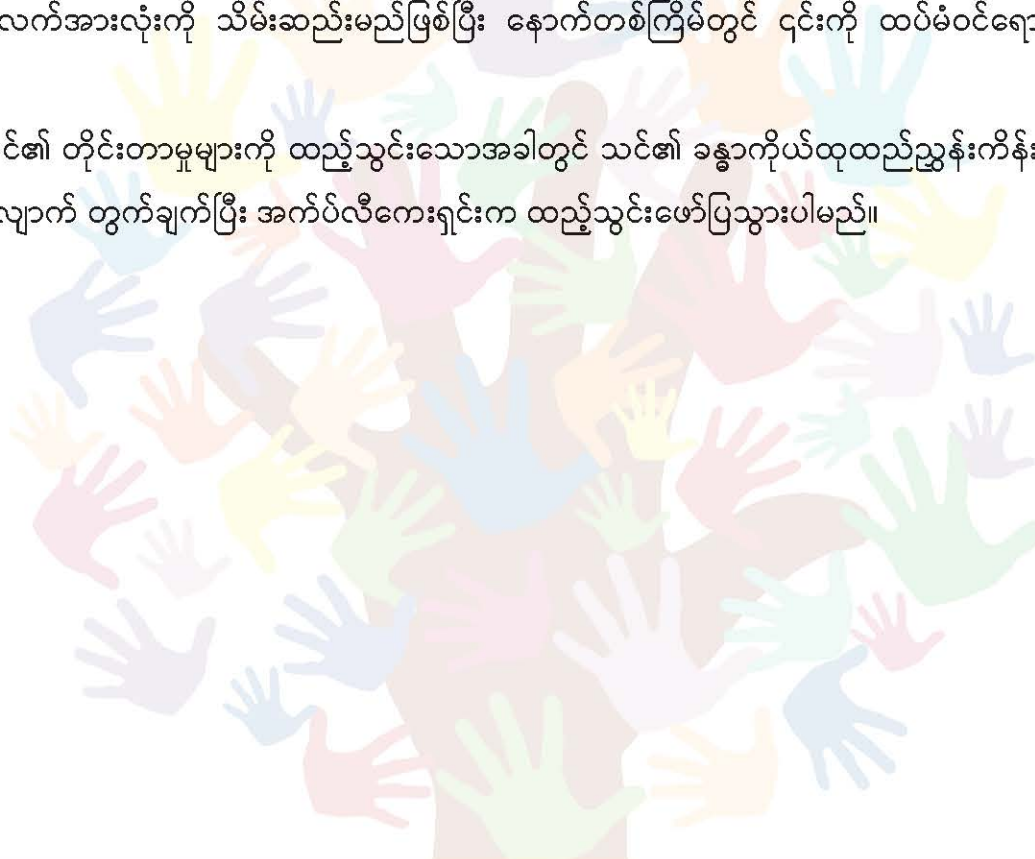
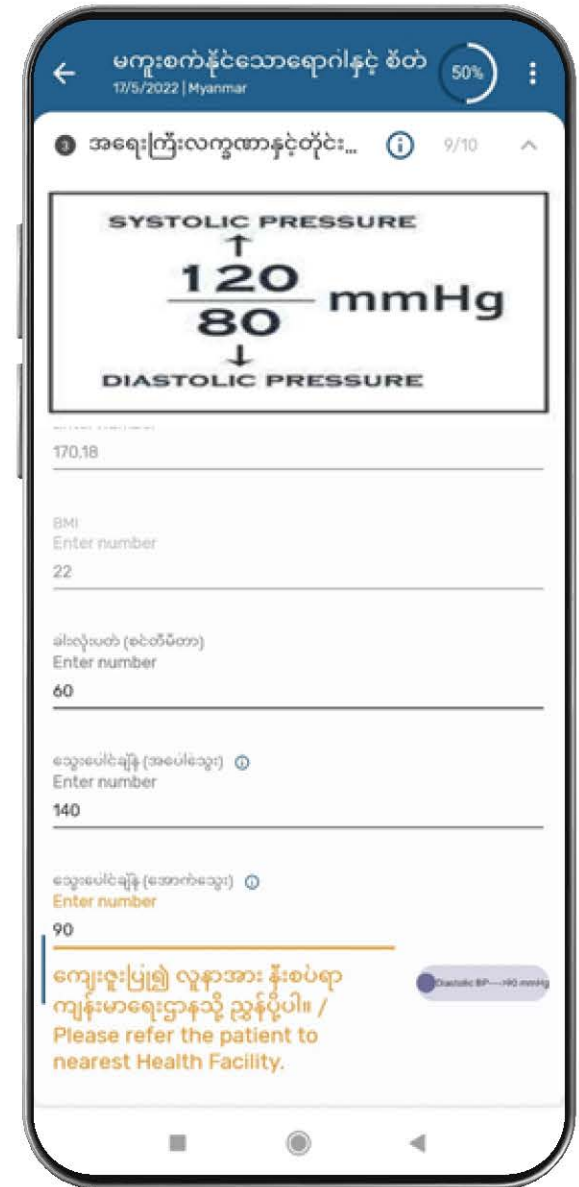


ဤအပိုင်းတွင် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုင်းတာချက်များ (အလေးချိန် ကီလိုဂရမ်၊ အရပ်လက်မနှင့် ခါးပတ်လည် လက်မ) နှင့် သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ကို ထည့်ပါ။

မှတ်ချက်- သင်၏ တိုင်းတာမှုများသည် တစ်နှစ်ထက် ပိုကြာနေပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင် တိုင်းတာမှု များ မရှိနိုင်ပါက၊ အနီးဆုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများထံ သို့ သွားရောက်ပြီး သင်၏တိုင်းတာမှုများပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုပါ။

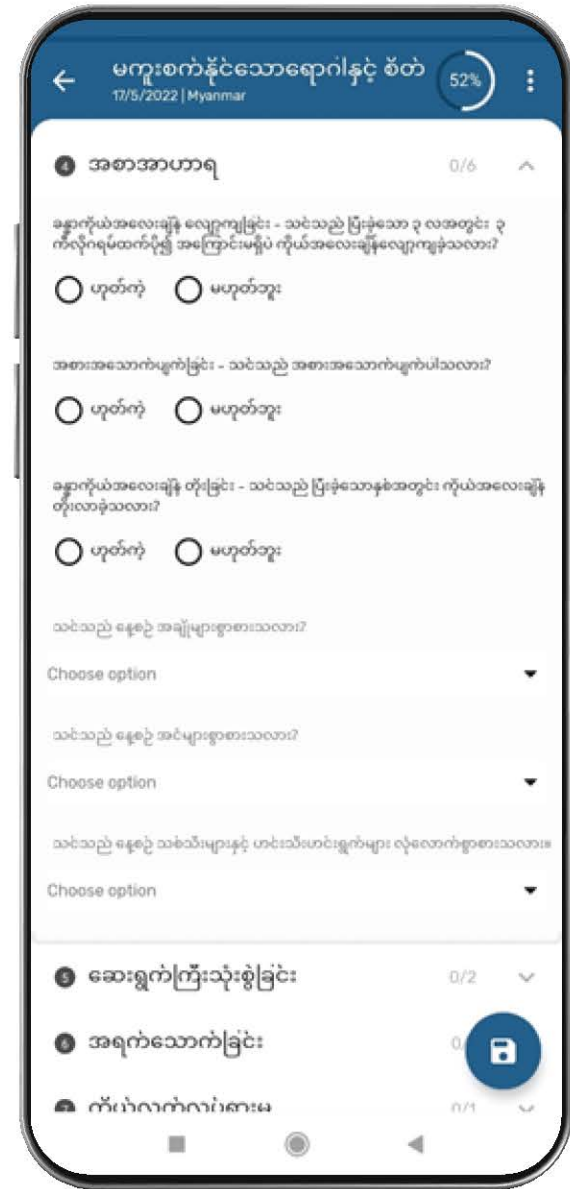
သင်၏ တိုင်းတာမှုများ ရရှိပြီးသောအခါ နောင်တစ်ဖန် ဒီကဏ္ဍကို ပြန်လည်သွားရောက်ပြီး အချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းနိုင်ပါတယ်။ အက်ပ်လီကေးရှင်းသည် သင်ထည့်သွင်းသော အခြား အချက်အလက်အားလုံးကို သိမ်းဆည်းမည်ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ၎င်းကို ထပ်မံဝင်ရောက်ကြည့်ရှု နိုင်သည်။

သင်၏ တိုင်းတာမှုများကို ထည့်သွင်းသောအခါတွင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ထုထည်ညွှန်းကိန်း (BMI) ကို အလိုအလျောက် တွက်ချက်ပြီး အက်ပ်လီကေးရှင်းက ထည့်သွင်းဖော်ပြသွားပါမည်။

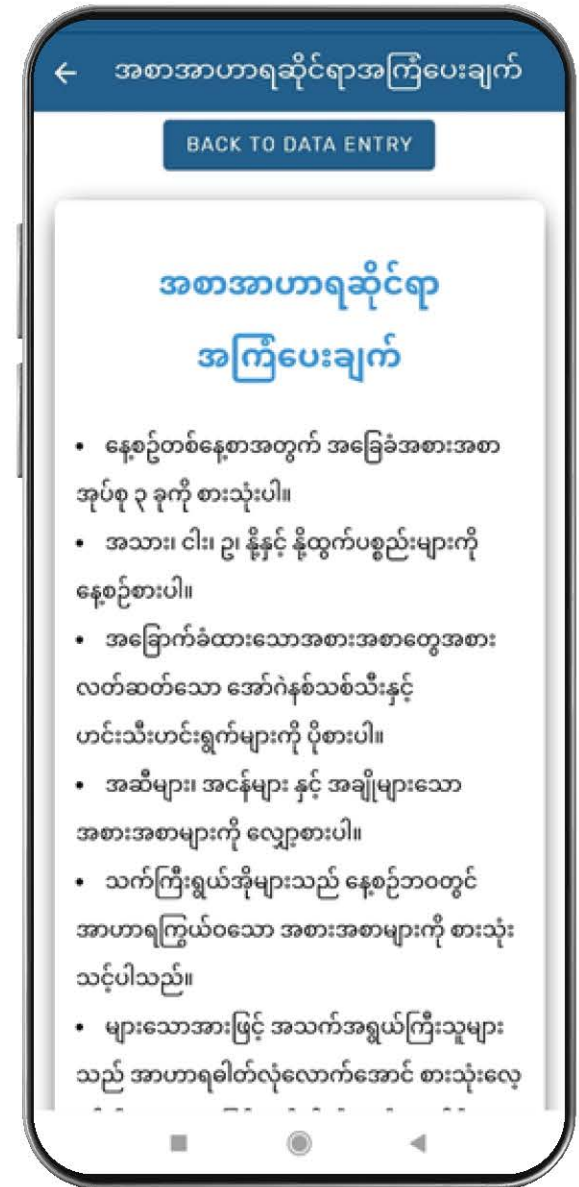


ထို့နောက် အာဟာရကဏ္ဍ တွင် ပါဝင်သော အပြုအမူနှင့်လူနေမှုပုံစံဆိုင်ရာအချက်များ ဆန်းစစ် အကဲဖြတ်ခြင်း အား ဖြေဆိုပါ။

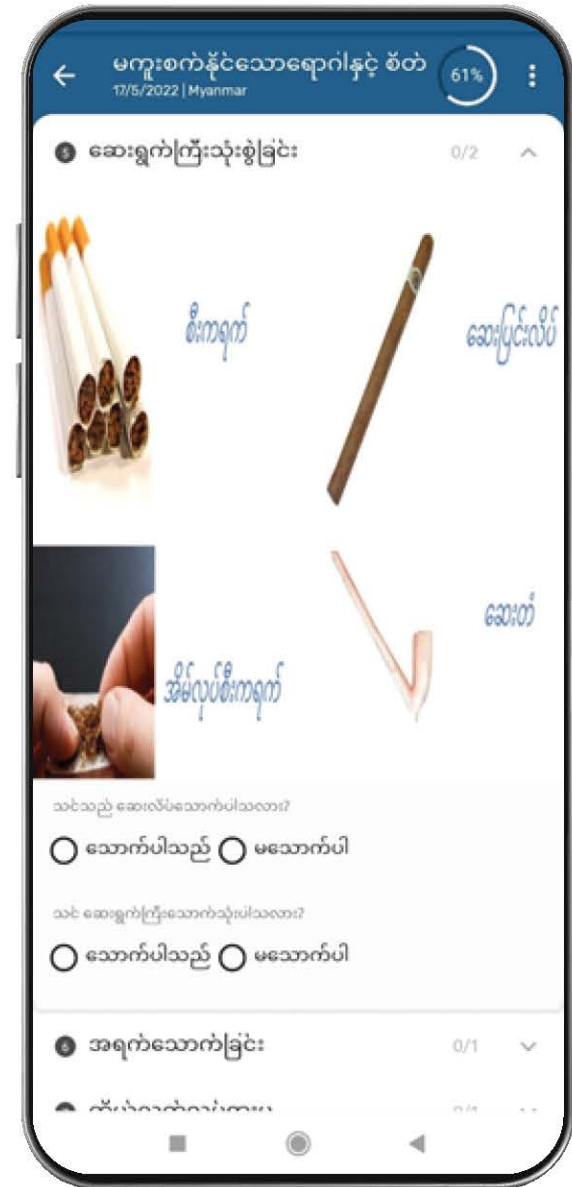
မေးခွန်းလွှာ၏အဆုံးတွင်၊ သင်သည် အာဟာရဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ပေးသည့် အချက်အလက်ကို သင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ကောင်းမွန်သောအာဟာရ အလေ့အကျင့်များဆိုင်ရာအခြေခံ အကြံပြု ချက်များ ကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။



အာဟာရဆွေးနွေးခြင်းစာမျက်နှာအား ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန်၊ အာဟာရဆိုင်ရာ အကြံပေး ဆွေးနွေးခြင်း စာမျက်နှာမှ အပေါ်ဆုံးဘယ်ဘက်ထောင့်ရှိမြှားကို နှိပ်ပြီးသွားပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးခြင်းမေးခွန်းများသို့ ပြန်ရွှေ့ရန် သင့်ဖုန်းရှိ နောက်သို့ခလုတ်(Back) ကို နှိပ်ပါ။



ထို့နောက် ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုအတွက် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီးဝါးခြင်း မေးခွန်း အတွက် “သောက်သည်” ကို နှိပ်ပါက ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ် ကို ဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။



ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသောက်သုံးခြင်းစာမျက်နှာအား ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန်၊ ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီး သောက်သုံးမှုဆိုင်ရာအကြံပေးချက် စာမျက်နှာမှ အပေါ်ဆုံး ဘယ်ဘက်ထောင့်ရှိ မြားကို နှိပ် ပြီးသွားပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးခြင်း မေးခွန်းများသို့ ပြန်ရွှေ့ရန် သင့်ဖုန်းရှိ နောက်သို့ခလုတ်(Back) ကို နှိပ်ပါ။



ထို့နောက် အရက်သောက်သုံးခြင်းအတွက် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ပါ။

အကယ်၍ သင်သည် အရက်သောက်ပါက အရက်သောက်သုံးမှုအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးသည့် အချက်အလက်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

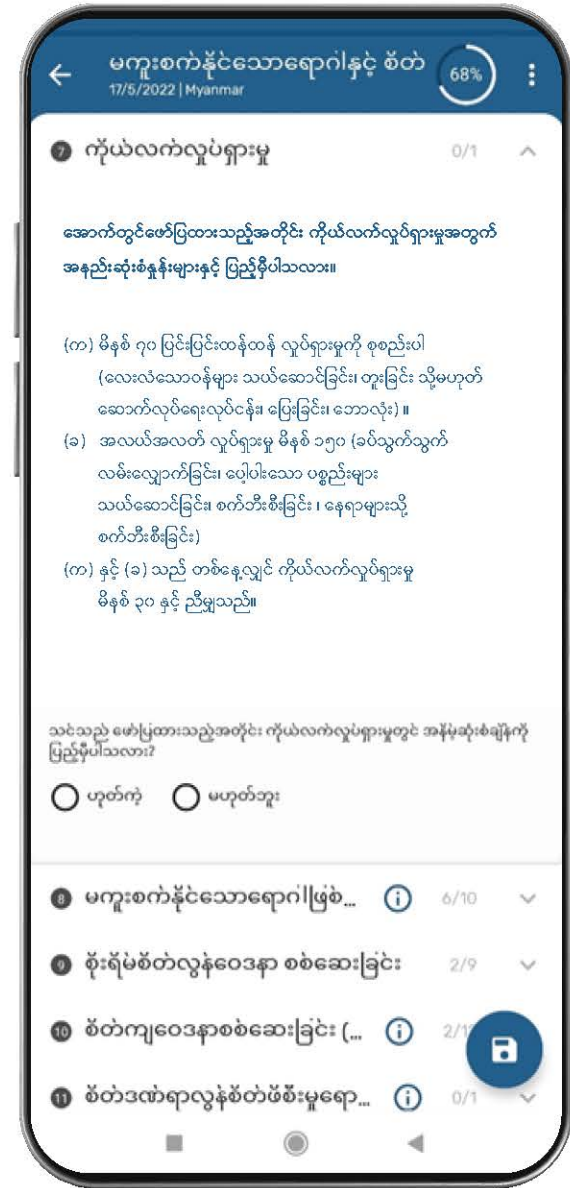


အရက်သောက်သုံးခြင်းစာမျက်နှာအား ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန် အရက်သောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက် စာမျက်နှာ အပေါ်ဆုံး ဘယ်ဘက်ထောင့်ရှိ မြားကို နှိပ်ပြီးသွားပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးခြင်း မေးခွန်းများသို့ ပြန်ရွှေ့ရန် သင့်ဖုန်းရှိ နောက်သို့ခလုတ်(Back) ကို နှိပ်ပါ။



ထို့နောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအတွက် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပြီး သင်၏တုံ့ပြန်မှုများကို ထည့်ပါ။
အောက်ဖော်ပြပါ အချက်တို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရာတွင် အပတ်စဉ် အနိမ့်ဆုံးစံသတ်မှတ်ချက်
ဖြစ်သည်။

သင်သည် ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင်၏ လုပ်ဆောင်မှုအခြေအနေပေါ်
မူတည်၍ “ဟုတ်ပါသည်” သို့မဟုတ် “မဟုတ်ပါ” ကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။



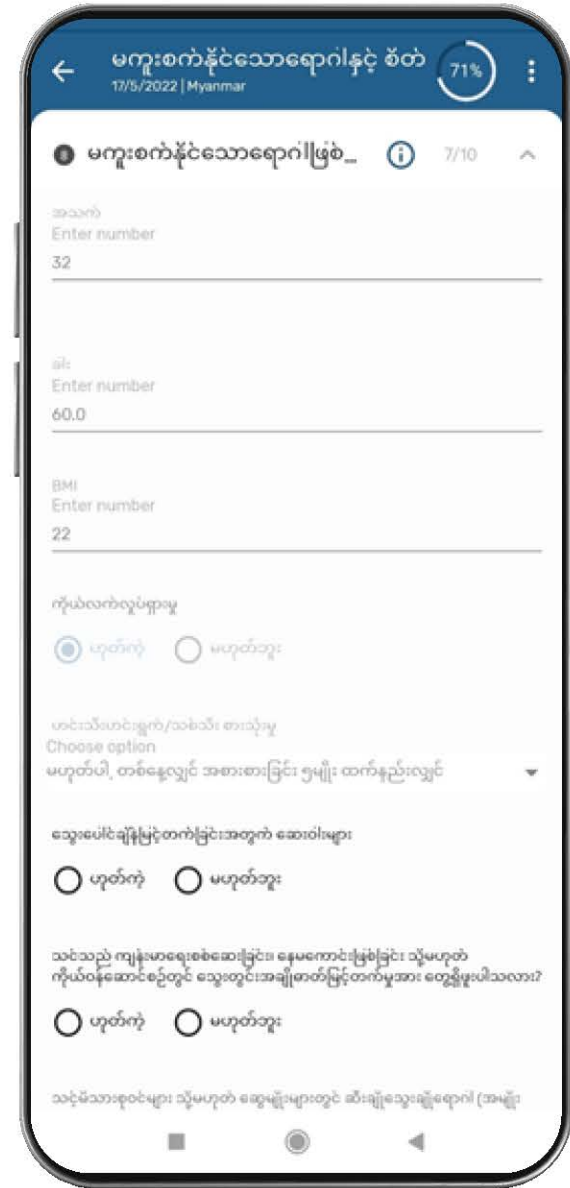
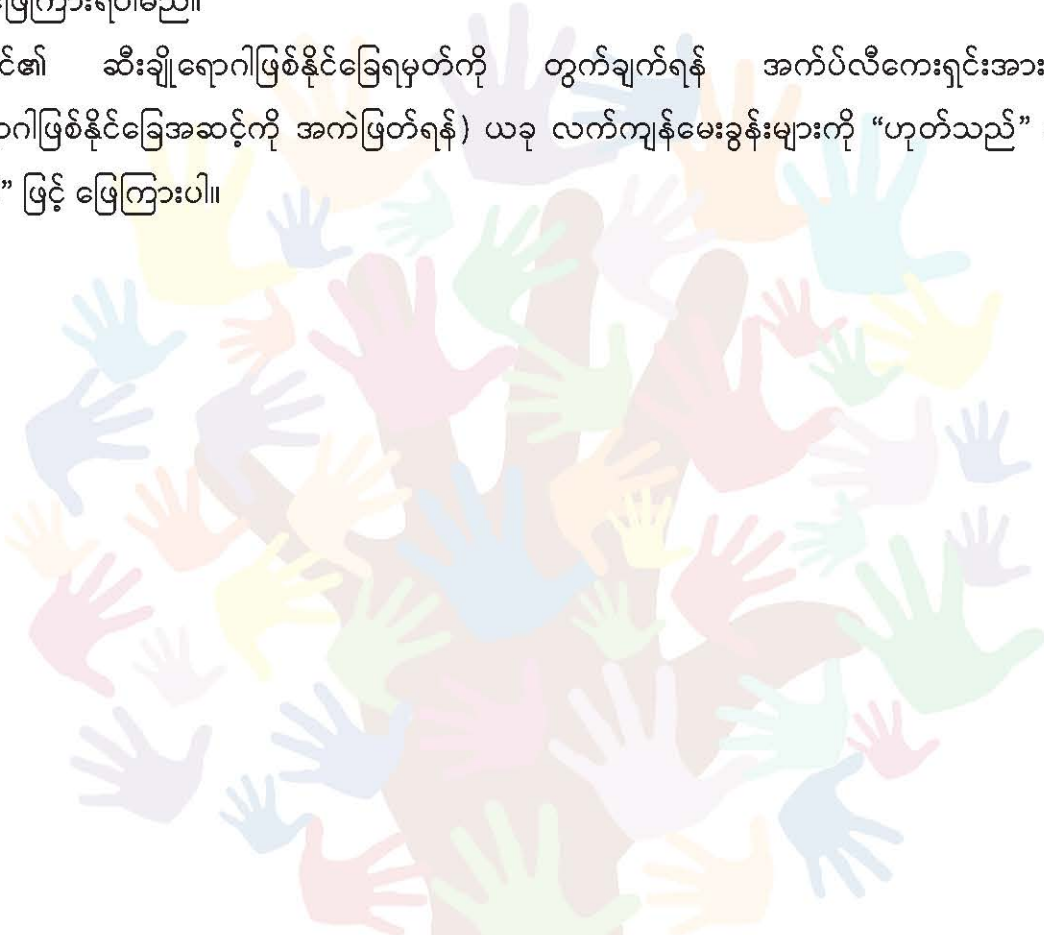
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာစာမျက်နှာသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုစာမျက်နှာ
ဘေးအပေါ်ဆုံး ဘယ်ဘက်ထောင့်ရှိ မြားကို နှိပ်ပြီးသွားပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးခြင်း မေးခွန်းများသို့ ပြန်ရွှေ့
ရန် သင့်ဖုန်းရှိ နောက်သို့ခလုတ်(Back) ကို နှိပ်ပါ။



အကယ်၍ သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါကဏ္ဍများအတိုင်း သင်၏ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ကို ဖြေဆိုခဲ့ပြီး သင်၏ အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှုများကို ဖြည့်စွက်ခဲ့ပါက၊ နောက်ပိုင်းတွင် သင်၏ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ (ဆီးချိုရောဂါ)စစ်ဆေးခြင်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအကဲဖြတ် မှုရလဒ်ကို ရရှိရန် ဆန်းစစ်ဖြေဆိုရပါမည်။

အကပ်လီကေးရှင်းတွင် အထက်ဖော်ပြပါပုံစံများအတွက် ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ဖြေကြားရပါမည်။

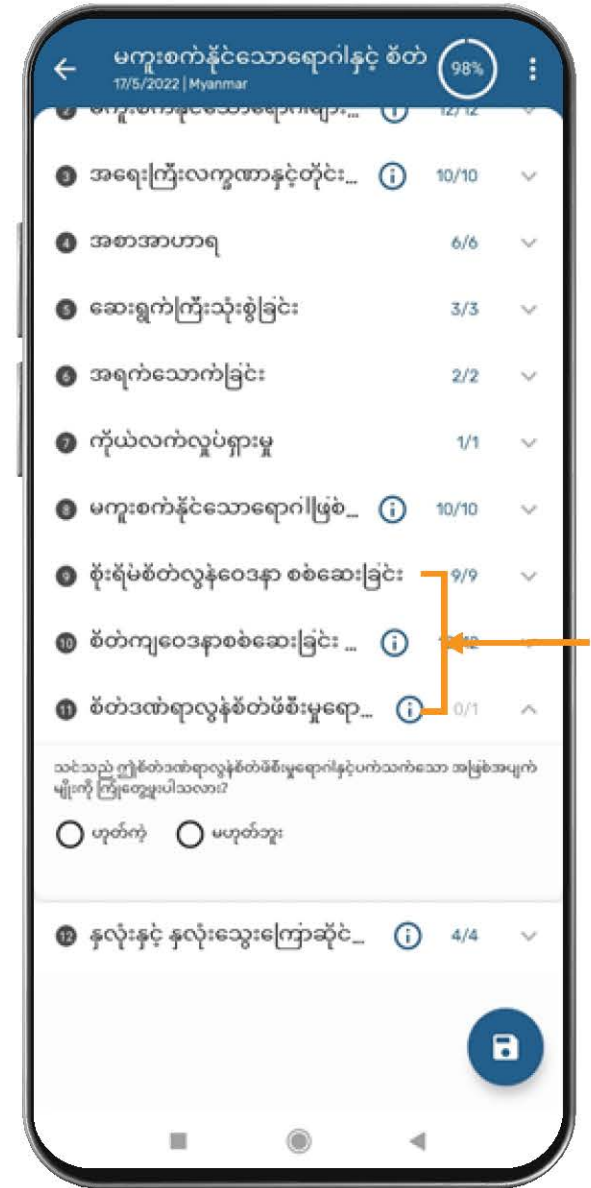
သင်၏ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမှတ်ကို တွက်ချက်ရန် အကပ်လီကေးရှင်းအား ဖွင့်၍ (ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအဆင့်ကို အကဲဖြတ်ရန်) ယခု လက်ကျန်မေးခွန်းများကို “ဟုတ်သည်” သို့မဟုတ် “မဟုတ်ပါ” ဖြင့် ဖြေကြားပါ။



အဆင့် (၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

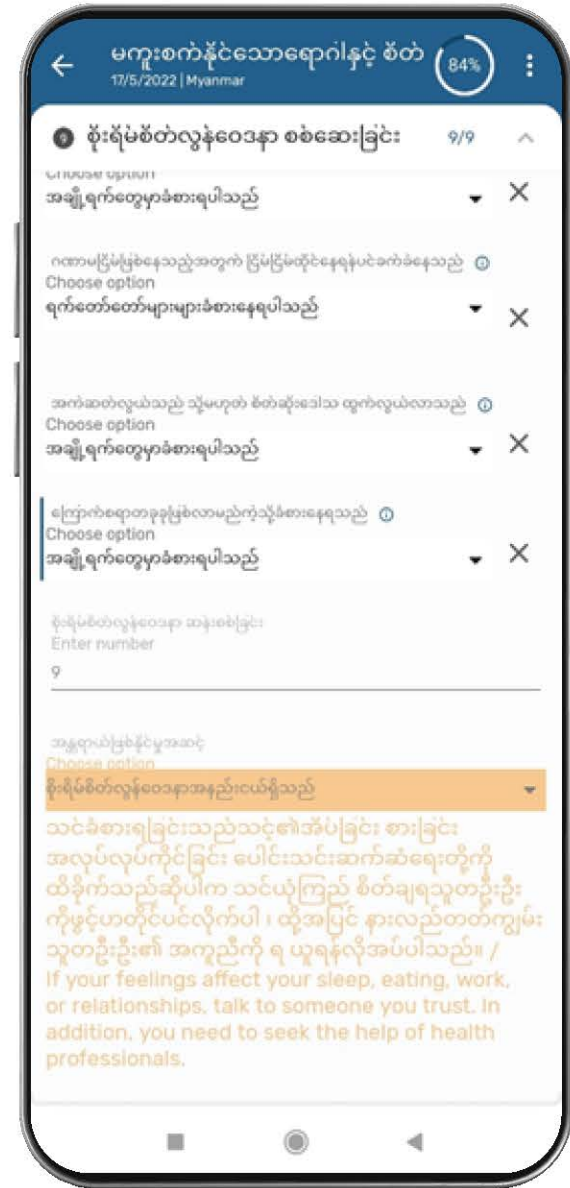
ထို့နောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် သင်ရွေးချယ်ခဲ့လျှင် သင်သည် အောက်ပါ တို့အား ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

- (က) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာ စစ်ဆေးခြင်း
- (ခ) စိတ်ကျဝေဒနာစစ်ဆေးခြင်း
- (ဂ) စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ စစ်ဆေးခြင်း



သင်သည် သိလိုသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ကို ရွေးချယ်ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်နိုင်သည်။

တုံ့ပြန်မှုများသည် သင့်အား အမှတ်ပေးလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်သော အကြံဉာဏ်များကို ဖော်ပြပေးလိမ့်မည်။ လိုအပ်လျှင် ဖော်ပြထားသော အကြံဉာဏ်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။



သင့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်များသည် သင့်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုအသင့်အတင့် သို့မဟုတ် စိတ်ကျရောဂါအသင့်အတင့် ရှိကြောင်း ညွှန်ပြလျှင် သင်သည် စိတ်ခံစားမှုပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် နည်းလမ်းများကို ရရှိလိမ့်မည်။

ဤကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းများသည် သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ရောဂါအမည် တပ်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍မှတ်သားပါ။

သင့်ရမှတ်သည် သင့်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိစ္စတစ်ခုခုရှိကြောင်း ပြသလျှင် သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။



← စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ချက်

BACK TO DATA ENTRY

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးချက်

- ဤနည်းလမ်းများသည် စိတ်ရောဂါများကို တရားဝင် ရှာဖွေသတ်မှတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော စိုးရိမ်ပူပန်မှု/ စိတ်ကျရောဂါ/ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ကျရောဂါများကိုသာ ညွှန်ပြ ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါအားသေချာစွာ ရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူ (စိတ်ရောဂါအထူးကု၊ စိတ်ပညာရှင် စသည်) နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးသူနှင့် ဆက်သွယ် မေးမြန်းလိုပါက သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ

နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေရမှတ် (CVD Score)

သင်သည် ဤကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းများကို ဖြည့်လျှင် သင့်အဖြေများသည် သင့်ကို ရမှတ်တစ်ခု ပေးပြီး လိုအပ်လျှင် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် အကြံဉာဏ်များ ထပ်မံပေးပါမည်။

မှတ်ချက် - သင်သည် တောင်းဆိုထားသော အချက်အလက်များကို သေချာစွာဖြည့်ပါ - ကျား/မ၊ အသက်၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်၊ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု၊ သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာမှု၊ အပေါ် သွေးနှင့် အောက်သွေး နှစ်မျိုးလုံးတိုင်းတာမှု

ဥပမာ - (အပေါ်သွေး - အမြင့်ဆုံးအတိုင်းအတာ၊ အောက်သွေး - အနိမ့်ဆုံးအတိုင်းအတာ)

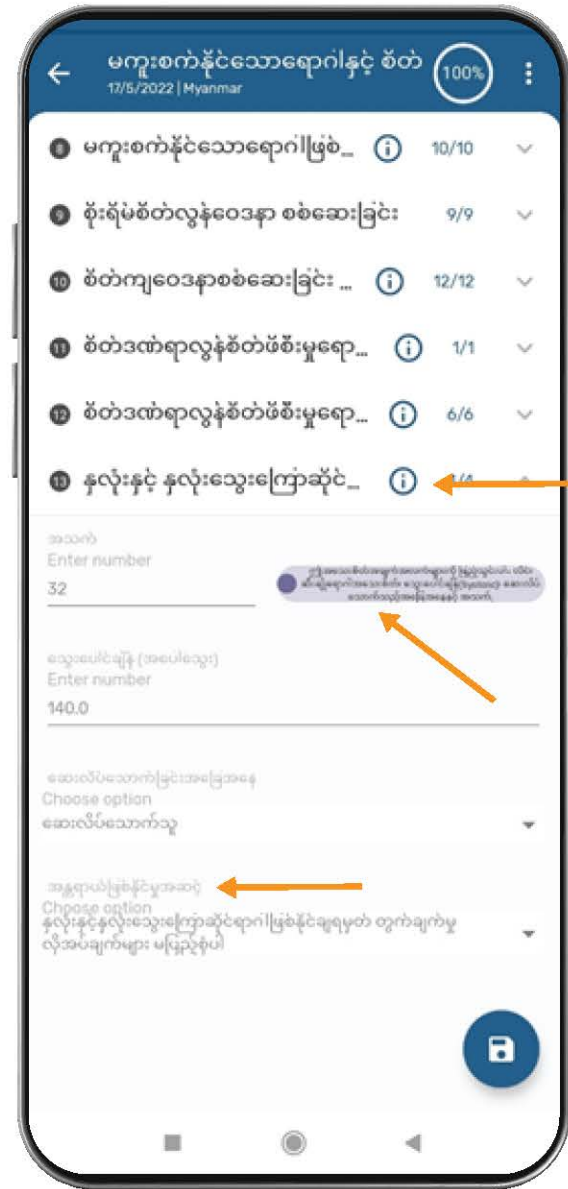
ဤတိုင်းတာမှုများအားလုံးကို သင့်နှလုံးသွေး ကြောဆိုင်ရာရမှတ် တိုင်းတာရန် လိုအပ်သည်

မဖြည့်ပဲကျော်သွားသောအချက်များသည် စနစ် တွင် သက်ရောက်သည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် အချက်အလက်များကိုဖြည့်သောအခါ ၎င်းတို့ကို နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ အန္တရာယ်ပုံစံတွင် အလိုအလျောက်ထည့်သွင်းသည်။

သင်သည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော အသေးစိတ်အချက်အလက်များအားလုံးကို ဖြည့်ပြီးသည် နှင့် တပြိုင်နက် ၎င်းသည် သင့်နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရမှတ်ကို အလိုအလျောက် တွက်ချက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များအားလုံးကို ဖြည့်ပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရမှတ် ကို အလိုအလျောက် တွက်ချက်နိုင်သည်။

နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါအတွက် အန္တရာယ်အဆင့်ကို ဖောင်ပုံစံအတွင်းရှိ အန္တရာယ်အဆင့် ဧရိယာတွင် သတ်မှတ်သည်။



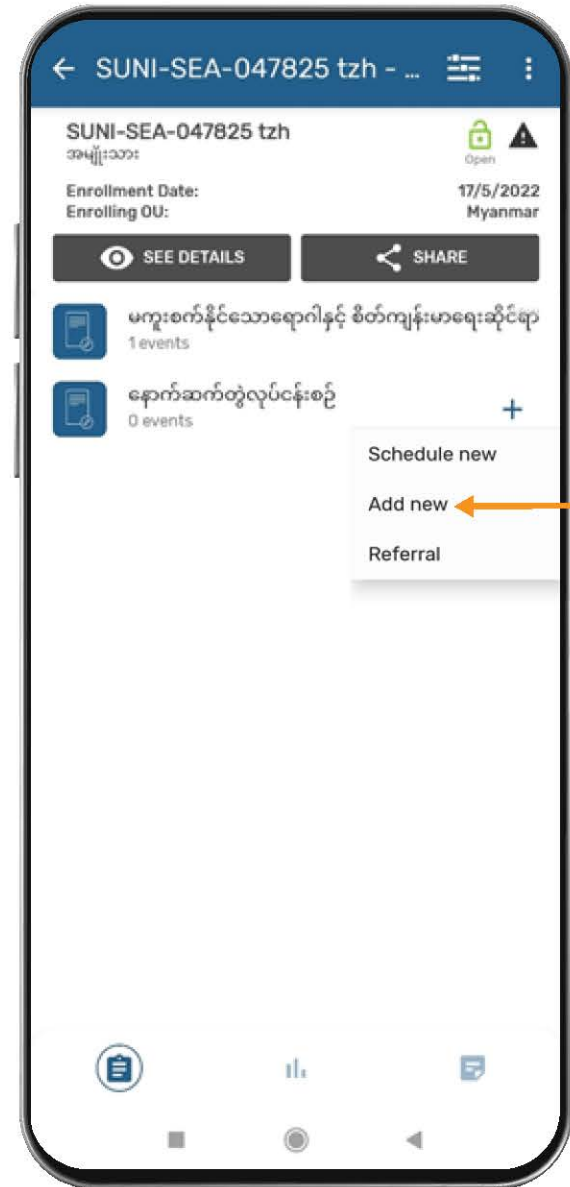
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းဆိုင်ရာနောက်ဆက်တွဲဆန်းစစ်ခြင်း (Follow up)

အချက်အလက်များအားလုံးကို နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါစစ်ဆေးခြင်းအတွက် ဖြေဆိုပြီးနောက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆန်းစစ်ခြင်း ကို ထပ်မံ ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း ဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆန်းစစ်ခြင်း ကို ညာဘက်ထောင့်ရှိ အပေါင်း (+) ခလုတ် ကို နှိပ်ကာဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။



အသစ်ပေါင်းထည့်ပါ (Add new) ပေါ်တွင် ကလစ်နှိပ်ပါ။



ထို့နောက် နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးအစီအစဉ်အတွက် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို ဖြေဆိုပါ။

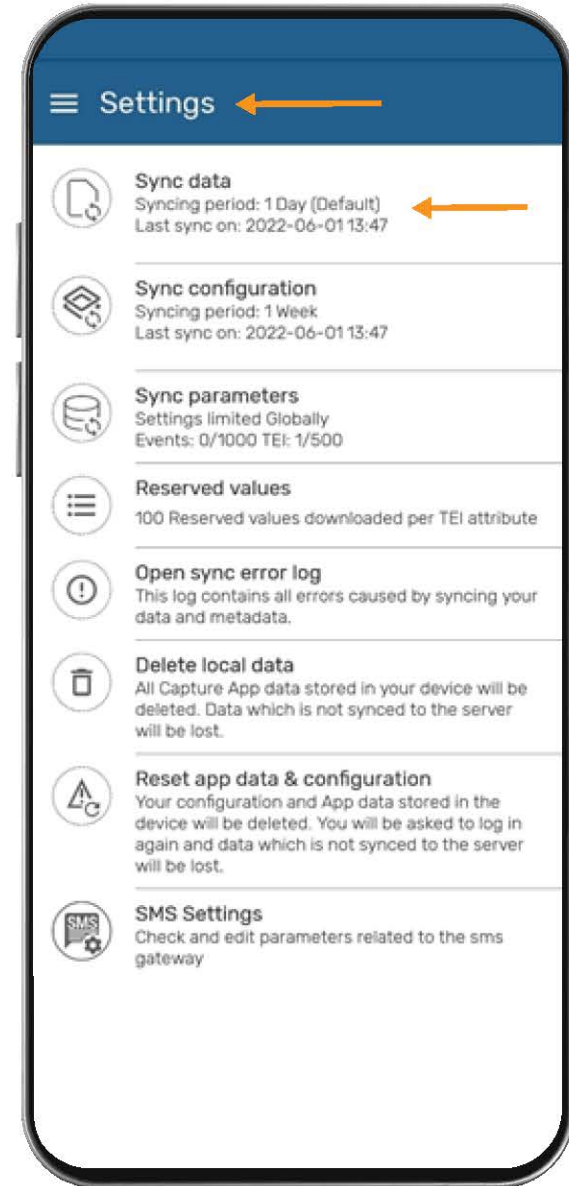
ဥပမာ - ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို ဖြေကြားရာတွင် သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူ/ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများထံ မှ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြံဉာဏ်များကို ရရှိခဲ့ပါသလား။

နောက်ဆက်တွဲကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းအစီအစဉ်အတွက် အချက်အလက်များကို ဖြေဆို ပြီးနောက် အဆုံးသတ်ရန် “ပြီးဆုံးသည်နှင့်ပြည့်စုံသည် (finished and complete)” ကို နှိပ်ပါ။



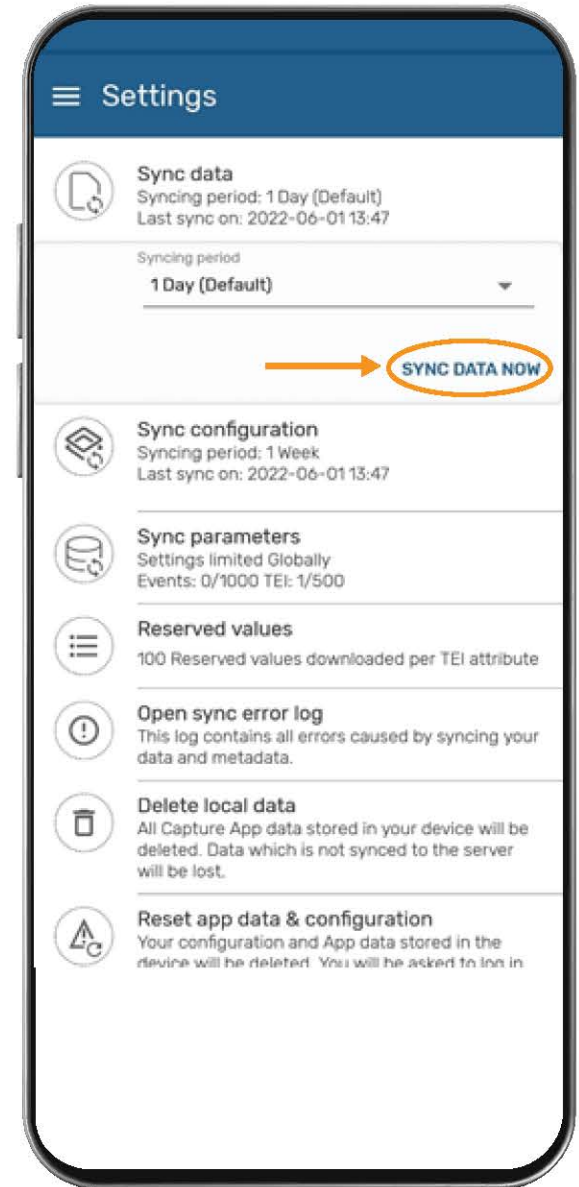
အဆင့် (၆) အချက်အလက်များအား အချက်အလက် သိမ်းဆည်းရာ (server) သို့ ပေးပို့ခြင်း အရေးကြီးအချက်အလက်

အချက်အလက်များအားလုံး ထည့်ပြီး အစီအစဉ်များ ပြီးမြောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် သင်သည် အချက်အလက်များကို ဆာဗာသို့ ပေးပို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အချက်အလက်များအား ပေးပို့ရန် ဘယ်ဘက် အပေါ်ဆုံးထောင့်ရှိ မျဉ်းကြောင်းသုံးကြောင်း (Settings) ပေါ်တွင် နှိပ်ပါ။



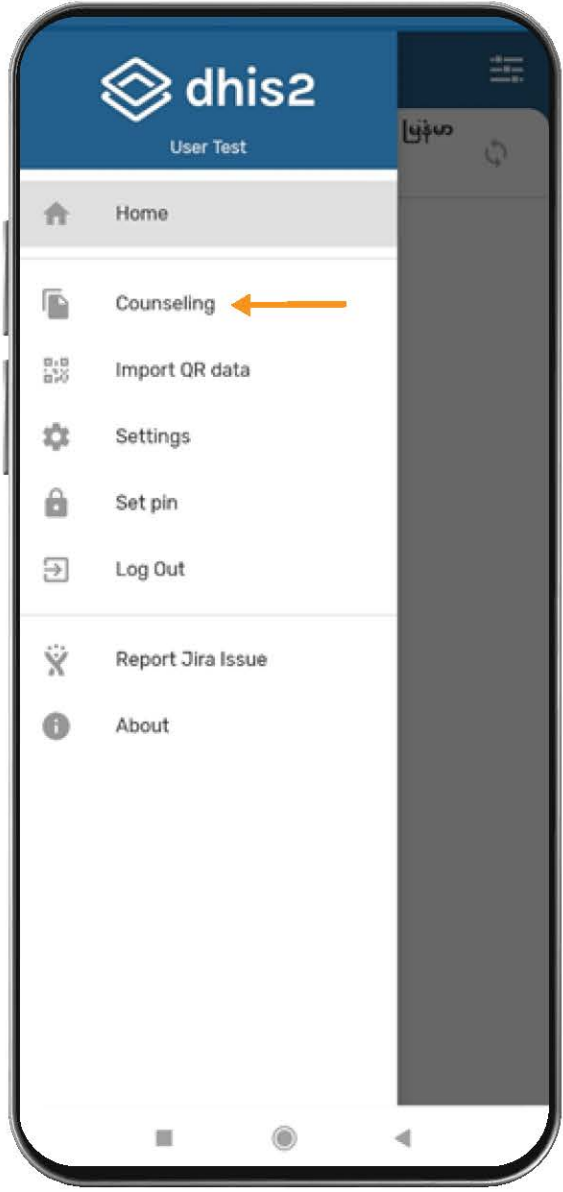
ဆက်တင်(Settings) ခလုတ်ပေါ်တွင် ကလစ်နှိပ်ပြီးနောက် သင်သည် မတူညီသော ပေးပို့ခြင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်နိုင်သည့် နေရာနှစ်ခုကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ဖြည့်ထားသောဒေတာကို မူလဆာဗာဒေတာစနစ်သို့ ပေးပို့ရန် ပထမအပြာရောင်အကွက် ကို နှိပ်ပါ။ အချက်အလက်များကို စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း ဆာဗာသို့ ကူးယူပြီး ပေးပို့ပါလိမ့်မည်။

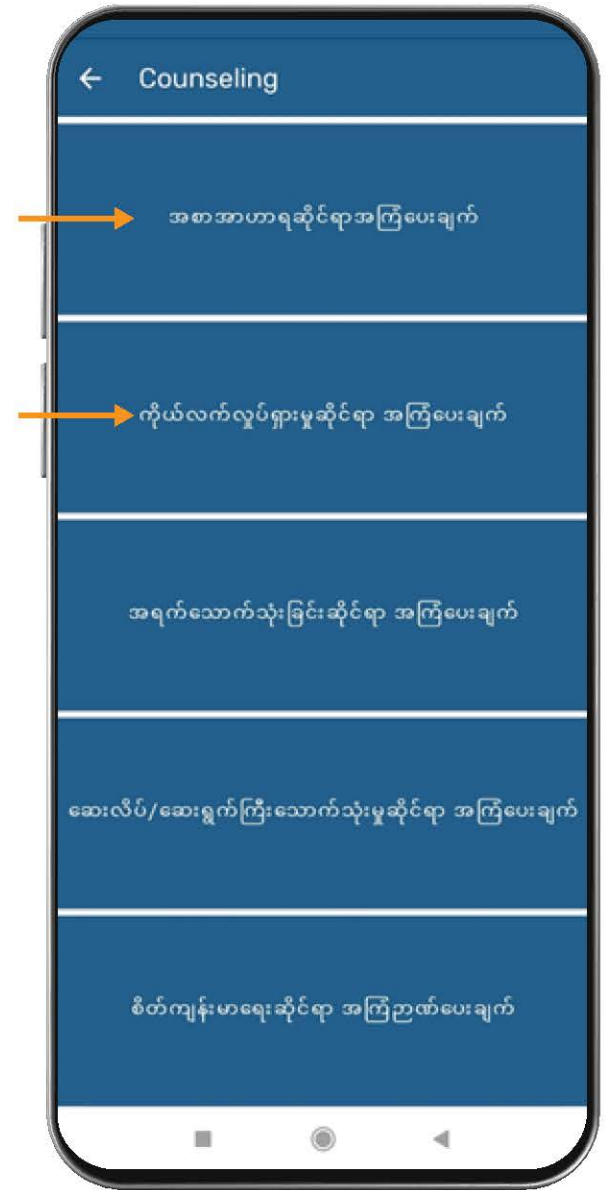


အဆင့် (၇) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးအပိုင်းများကို အချိန်မရွေးဝင်ရောက်ရန်

အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းရလဒ်များနှင့် မသက်ဆိုင်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းအပိုင်းများကို ဝင်ရောက်လိုလျှင် ဆက်တင်မီနူး (Setting Menu) ထဲရှိ "နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်း" (Counselling) အပိုင်းပေါ်တွင် နှိပ်ကာ သွားရောက်ကြည့်ပါ။



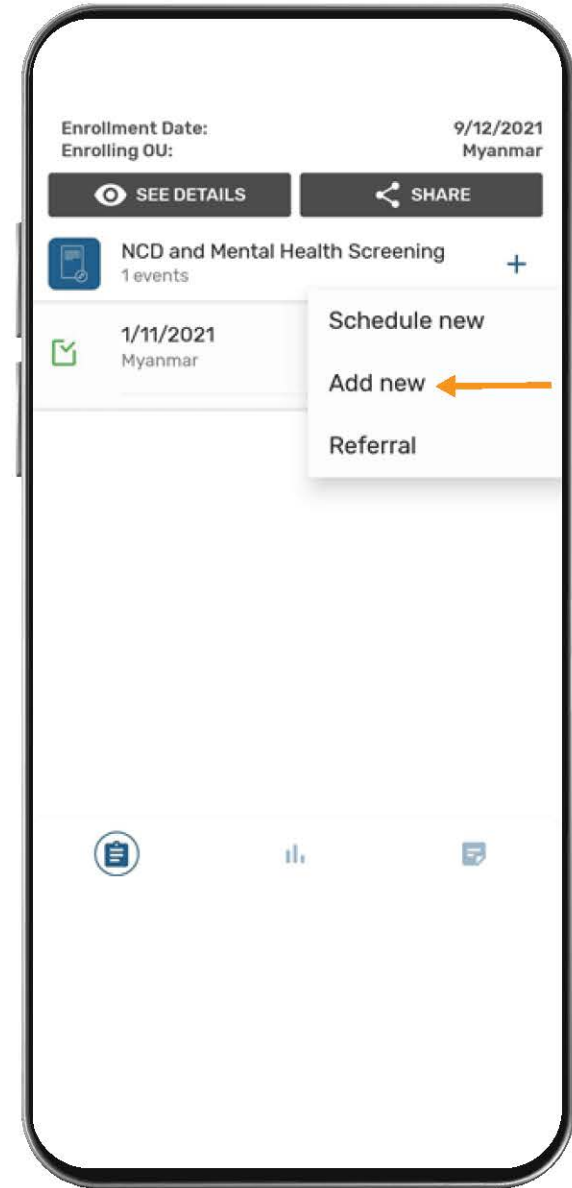
မိမိ ကြည့်ရှု သိရှိလိုသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းအပိုင်း ပေါ်တွင် နှိပ်ကာ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု လေ့လာနိုင်ပါသည်။



အဆင့် (၈) သင်၏ အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှုများ အပြောင်းအလဲများကို ပြန်လည်ထည့်သွင်းခြင်း နှင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း

အကယ်၍ သင်၏ အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှုများကို ပြန်လည်ထည့်သွင်းခြင်းအား ပြုလုပ်လိုပါက သင်သည် အရေးကြီးသော တိုင်းတာမှုများ ပြန်လည်ထည့်ပေါင်းခြင်း အတွက် အခြားအစီအစဉ်သစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်။

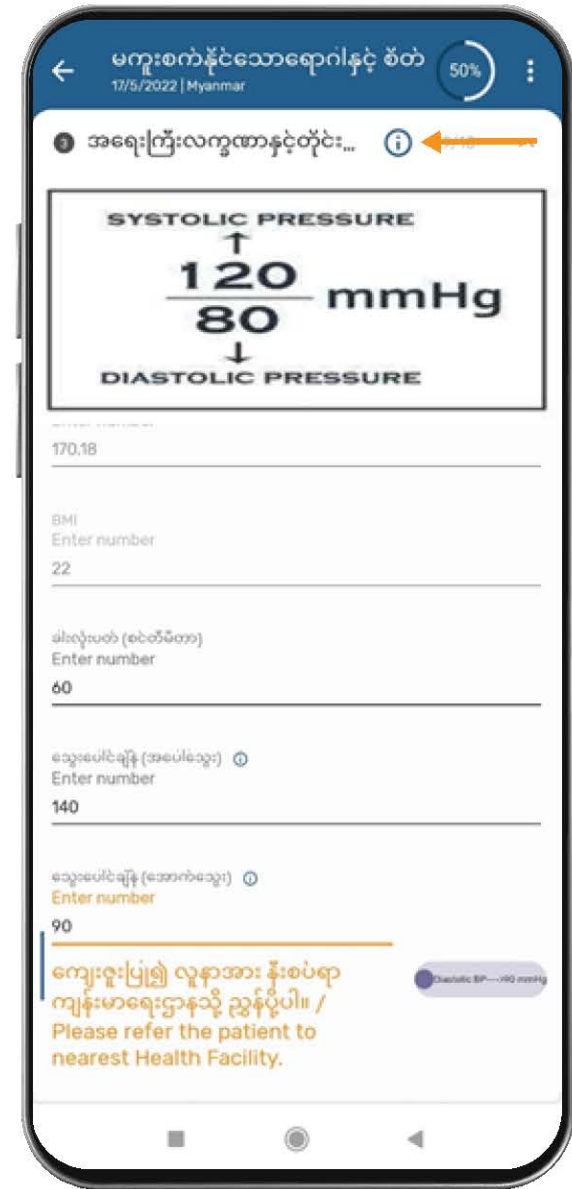
ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် သင့်ပရိုဖိုင်ကိုသွားပြီး + ခလုတ်ပေါ်တွင် နှိပ်ပါ။



ရက်စွဲကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် နောက်ထပ်(Next) ကို နှိပ်ပါ။

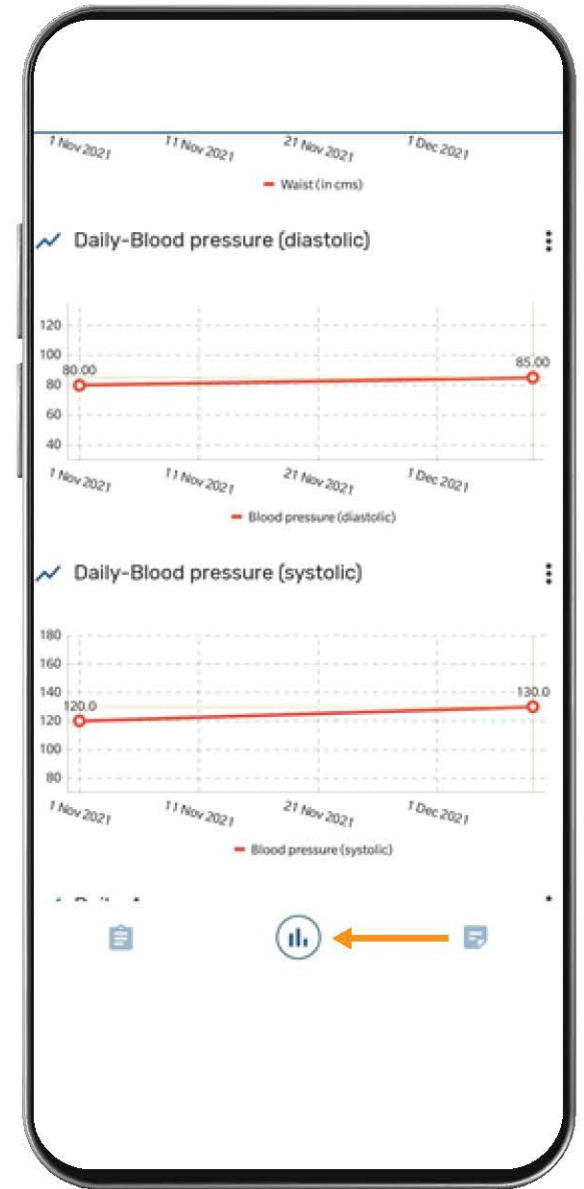


ယခင်ပြုလုပ်သည့်အတိုင်း အရေးကြီးလက္ခဏာနှင့်တိုင်းတာမှုများ အောက်တွင် အသေးစိတ် အချက်များကို ထည့်သွင်းပါ။



ပေးပို့သော တန်ဖိုးများပေါ်တွင် အခြေခံ၍ အက်ပလီကေးရှင်းက အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲတိုးတက် လာမှုများကို ပုံဆွဲပြသလိမ့်မည်။

ပုံများကိုကြည့်ရှုရန် မျက်နှာပြင်အောက်ခြေရှိ ပုံသင်္ကေတပေါ်တွင် နှိပ်ကာ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



အဆင့် (၉) အန္တရာယ်အချက်ပြများ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နောက်ထပ်အကြံဉာဏ် အတွက် ပြသပါ။

အက်ပလီကေးရှင်းသည် သင့်အတွက် အန္တရာယ်အချက်ပြအနှစ်ချုပ်ကို ထုတ်ပေးသည်။ ဆန်းစစ်လွှာ/ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းပြီးနောက် သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို ပြ၍ နောက်ထပ်လမ်းညွှန်မှု ခံယူပါ။

အနှစ်ချုပ်ကို ဆန်းစစ်လွှာအစီအစဉ်ပေါ်တွင် နှိပ်၍ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



ဆန်းစစ်လွှာ/ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းပြီးနောက် သင်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ ကို ပြ၍ နောက်ထပ်လမ်းညွှန်မှု ခံယူပါ။

