

ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ
အချိန်ခြားပြီး အစားခြင်း
Intermittent Fasting ဟူသည်
စားသုံးသူများလည်း ပြောင်းလဲချိန်တန်ပါပြီ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကစပြီး သတ္တိရှိရှိနဲ့ ပြောင်းပစ်
ပါက ရောဂါဗီဇများဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဆွေစဉ်မျိုးဆက်
ထံ မပါသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစား အသောက်
အနေ အထိုင် ပြောင်းပစ်နိုင်သူများ ရောဂါကို
အောင်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

Dr. Khin Nwe Win



ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ အချိန်ဗြားပြီး အစစားခြင်း Intermittent Fasting ဟူသည် စားသုံးသူများလည်း ပြောင်းလဲချိန်တန်ပါပြီ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကစပြီး သတ္တိရှိရှိနဲ့ ပြောင်းပစ်ပါက ရောဂါမီးများဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်ထံ မပါသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အစား အသောက်
အနေ အထိုင် ပြောင်းပစ်နိုင်သူများ ရောဂါကို အောင်နိုင်သူများ
ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

Dr. Khin Nwe Win

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဒုတိယအကြိမ်	- ၂၀၂၁-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
အုပ်စု	- ၃၀၀၀
တန်ဖိုး	-
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	- ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမဟာအဖွဲ့
ထုတ်ဝေသူ	- မိခိုင်ခိုင်ဝင်း (ဆုစုမိစာပေ-၀၀၃၄၈) ၂၅၆/၂၇၆၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း (အထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉ ၄၅၀၀၄၇၆၇၇
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	- ဦးစိုးအောင် (ကျုံ့မင်းပုံနှိပ်တိုက်-၀၀၄၈၇) ၁၂၄၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉ ၂၅၀၂၂၆၃၅၀
ဖြန့်ချိရာဌာန	- ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမဟာအဖွဲ့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၀၉-၂၅၅ ၂၅၅ ၈၆၂၊ ၀၉-၂၅၅ ၂၅၅ ၈၆၃

ဓမ္မဗျူဟာ

ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာ

အချိန်ခြားပြီး အစားခြင်း Intermittent Fasting ဟူသည်

စားသုံးသူများလည်း ပြောင်းလဲချိန်တန်ပါပြီ

To a Better Health Facebook Page မှ စာစုများ၊ ဓမ္မဗျူဟာ။

၂၀၂၁

၁၆၈ - စာ။ ၁၄ x ၂၁ စင်တီ

(၁)

စာရေးသူအမှာစာ

ဤစာအုပ်သည် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတအတွက်သာ ဦးတည်ပြီး ထုတ်ဝေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗဟုသုတနဲ့ ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် ...

- ရောဂါကို ဆရာဝန်နှင့် ကုသသည့်အခါ မိမိရောဂါအကြောင်း ပိုမို နားလည်နိုင်လာမှာက တစ်ကြောင်း၊
- မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ၌ အထောက်အကူဖြစ် စေနိုင်တာက တစ်ကြောင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်၊ ဓာတုဖြစ်စဉ်တွေ၊ လို အပ်တဲ့သဘာဝဓာတ်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်သွားစေချင် တာက တစ်ကြောင်း၊
- ယခုခေတ်မှာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နှုန်း အလွန်များလာနေတာကြောင့် အစားအသောက်တွေ စားပြီးတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အစား အသောက်တွေပြောင်းလဲသွားပုံတွေကို နားလည်စေချင်တာက တစ်ကြောင်း၊
- အဆီအကြောင်းကို နားလည်စေချင်တာက တစ်ကြောင်း၊
- သကြားကနေ အသည်းထဲမှ ပြောင်းသွားတဲ့အဆီနဲ့ အစားအသောက်မှလာတဲ့အဆီတွေရဲ့ ကွာခြားပုံကို နားလည်စေချင် တာက တစ်ကြောင်း၊

(၂)

> အစားအသောက်စားကြတဲ့အခါ နာတာရှည်ရောဂါတွေ မဖြစ်စေရန် ရွေးချယ်ပြီး စားသောက်နိုင်စေရန်က တစ်ကြောင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တင်ပြနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး အစားအသောက်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတရှိလာကြစေရန်အတွက်သာ ရေးပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အပိုင်းဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ကို ရွေးပြီး စားတတ်ဖို့၊ စားသင့်တဲ့အချိန်အပိုင်းအခြားစသည်ဖြင့် စဉ်းစားတတ်အောင် လမ်းညွှန်ပြပေးနေတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သေသေချာချာဖတ်ပြီး နားလည်သွားတဲ့အခါ မိမိသဘောအတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာပြီး စမ်းကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် အခွင့်အရေးရအောင် လမ်းညွှန်ပေးတဲ့အနေနဲ့သာ ရေးပေးနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သဘောမကျ၊ သဘောမတူဘူးဆိုရင်လည်း လွတ်လပ်စွာ သဘောကွဲလွဲနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်လုပ်လို့ရပါတယ်။

ရောဂါကို ကုသသည့်အခါမှာ မိမိဆရာဝန်နဲ့သာ တိုင်ပင်ပြီး ဆရာဝန်ညွှန်သည့်အတိုင်း လိုက်နာရပါမယ်။ ဒီစာအုပ်ကို မိမိကို ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ အစားမထိုးရပါ။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ ဦးတည်ချက် ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ - ရောဂါတွေ အလွန်ထူပြောလှတဲ့ခေတ်ကြီးမှာ ကိုယ့်ရောဂါအကြောင်းကို ကိုယ်

(၃)

တိုင်သဘောပေါက်နားလည်ကြပြီး ရောဂါအများရဲ့ဒဏ်မှ သက်သာ လွတ်ကင်းကြစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

ရောဂါပျောက်ကင်းစေလိုတဲ့ ကုသိုလ်စေတနာမှ ပေါက်ဖွား လာတာဖြစ်ပြီး၊ အများကောင်းကျိုးကို ဦးတည်ပါတယ်။ မည်သူ့ကိုမှ ထိခိုက်စေချင်သည့်သဘော မပါပါ။

ခေတ်နဲ့အညီ ဗဟုသုတမျိုးစုံ ရှိသင့်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးဗဟု သုတဆိုတာကလည်း ကိုယ်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေတာကြောင့် သိသင့် သိထိုက်တာတွေကို သိထားသင့်ပါတယ်။ ရောဂါမဖြစ်ခင်က ရောဂါ မဖြစ်အောင် နေဖို့ရယ်၊ ဖြစ်လာပြန်ရင်လည်း ကိုယ့်ရောဂါ အကြောင်းဂယနုဏသိရပါမယ်။ ရောဂါနာမည်သိတာ တစ်ခုတည်းနဲ့ မပြီးပါ။ ဖြစ်ရတဲ့အခြေခံအကြောင်းရင်းကို သိရပါမယ်။ အကြောင်းကို ဖြတ်နိုင်မှ အကျိုးတွေ ပြတ်ထွက်ကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းရင်း ကို သဘောမပေါက်ဘူးဆိုရင် ရောဂါသံသရာမှာ ချာလည်လည်နေ တတ်ပါတယ်။



ထုတ်ဝေသူအမှာစာ

To a Better Health Facebook Page မှာ ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်းရေးသားထားတဲ့ Post တွေကို စုစည်းစီစဉ်ထုတ်ဝေခဲ့တာ အခုဆိုရင် စာစုအမှတ် (၅) ကို ရောက်ရှိခဲ့ပါပြီ။ စာစု (၁) ကနေ (၄) အထိ အစဉ်တစိုက် ဖတ်လာသူတွေအတွက်ဆိုရင် ဒီအမှာစာ လိုမယ် မထင်ပါဘူး။ စာဖတ်ပရိသတ်အသစ်တွေအတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြီး ရေးတဲ့ အမှာစာလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

ဆရာမကြီးက စာအလွန်ဖတ်သူဖြစ်လို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သူသိလာတဲ့၊ တွေ့ကြုံလာရတဲ့ အသိပညာ အသစ်အသစ်တွေကို ဖြန့်ဝေပေးနေတာ အားလုံးအသိပါ။ စာအုပ်ထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အစဉ်တကျ ကြိုတင်စီစဉ် ရေးသားခဲ့တာ မဟုတ်လေတော့ အရင်စာစုတွေ အတိုင်းပဲ ဒီစာစုမှာလည်း တချို့အကြောင်းအချက်တွေ ထပ်နေတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူအဖွဲ့ကလည်း ဆရာမကြီးရေးသားထားတဲ့ အကြောင်းအရာပိုင်းကို လုံးဝပြင်ဆင်ထိပါးခြင်း မရှိဘဲ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ၊ စာအချိတ်အဆက်နဲ့ စာအုပ် Presentation ပိုင်းကိုပဲ အဓိကပြင်ဆင်ထားပါတယ်။ အခုစာစု (၅) ရဲ့အဓိက Theme ဖြစ်တဲ့ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းဆိုရင် စာစု (၂) မှာ အတော်များများ ဖော်ပြခဲ့သလို စာစု (၁)၊ (၃) နဲ့ (၄) တွေမှာလည်း အနည်းအကျဉ်း ပါဝင်နေခဲ့ပါတယ်။

(၅)

ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းသိချင်လို့ ဖတ်ရှုလိုသူတွေ အနေနဲ့ ဒီစာစု (၅) တစ်ခုဖတ်ရုံနဲ့ မလုံလောက်ဘဲ ယခင်ထုတ်ဝေပြီး သား စာစု ၄-ခုလုံးမှာပါ လိုက်ရှာဖတ်မှ ပြည့်စုံပါမယ်လို့ ကြိုတင် အသိပေးချင်ပါတယ်။ ဒီစာစုရဲ့ လိုအပ်တဲ့နေရာတိုင်းမှာ အရှေ့စာစု တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပြီး ဖတ်သင့်တဲ့၊ ဖတ်ရမယ့် စာမျက်နှာတွေကို ညွှန်းပေးထားပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စာစု (၄) ရဲ့အဆုံးပိုင်း Index မှာ အပြည့်အစုံ ညွှန်းထားပေးတာကြောင့် ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း သာမက တခြားသော ရောဂါဝေဒနာတွေနဲ့ ဖြည့်စွက်စာတွေ အကြောင်း အသေးစိတ်ညွှန်းချက်တွေကို စိစစ်ဖတ်ရှုချင်တယ်ဆိုရင် စာစု (၄) ရဲ့အညွှန်းကို အရင်လေ့လာပြီးမှ ဖတ်ကြဖို့ မေတ္တာရပ်ခံချင် ပါတယ်။

ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်းကိုယ်တိုင် အမှာစာရေးသားထား တာက ဒီစာအုပ်ရဲ့ထူးခြားချက်ပါ။ ဆရာမကြီးရဲ့ စေတနာမေတ္တာ တွေကို ခံစားမိမှာ ဖြစ်တာကြောင့် စာရေးသူအမှာစာကိုလည်း သေ သေချာချာ ဖတ်ကြည့်ကြဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

မူရင်းရေးသားသူ၊ စီစဉ်ထုတ်ဝေသူနဲ့ စာဖတ်ပရိသတ် အားလုံးဟာ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာ အတူတူလျှောက်နေကြပြီ ဖြစ် လို့ လူတိုင်းမျှော်မှန်းတဲ့ လိုလားတဲ့ ကျန်းမာခြင်းသုခပန်းတိုင်ကို ရောက်မှာ မလွဲဘူးလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

မာတိကာ



စဉ်

ခေါင်းစဉ်

စာမျက်နှာ

အခန်း (၁)

ဆီးချိုရောဂါ Diabetes

နှင့်

အချိန်အပိုင်းအခြားထားပြီး အစာစားခြင်း Intermittent Fasting

၁။ ကနေဒါနိုင်ငံမှ ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး	၂
၂။ အလွန်အရေးကြီးသောသုတေသနတမ်းများ	၄
၃။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂-မျိုး	၇
၄။ ဆီးချိုရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများ	၈
၅။ ဆီးချိုရောဂါရှိမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မှာလဲ	၉
၆။ Prediabetes ဆီးချိုမဖြစ်မီအခြေအနေနှင့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ	၉
၇။ Metabolic syndrome ဆိုတာ	၁၁
၈။ အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေသူ ကလေး ၂-ဦး	၁၃
၉။ ဆီးချိုရောဂါဟာ ၂၁-ရာစု ပုလိပ်ရောဂါ ကဲ့သို့ပါ	၁၅
၁၀။ ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများ	၁၇
၁၁။ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသဘောပေါက်ဖို့ အခေါ်အဝေါ် သုံးမျိုး	၁၈
၁၂။ အကြောင်းကိုပြုပြင်၍ ကုသရပါမယ်။	၂၁
၁၃။ ဇီဝဖြစ်စဉ်	၂၄
၁၄။ သကြားအကြောင်း	၂၈

၁၅။ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း၏ လုပ်ဆောင်ချက်	၂၉
၁၆။ သကြားဓာတ်များရင် အင်ဆူလင်များမှာ သေချာနေပါတယ်။	၃၁
၁၇။ ရုပ်တရား၏အခြေခံ ကလာပ်စည်းများ	၃၃
၁၈။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ အလုပ်ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်တော့ခြင်း	၃၆
၁၉။ သကြား၊ သကြား၊ သကြား	၃၈
၂၀။ ဖရပ်တို့စ် Fructose သကြားအကြောင်း မှတ်သားဖွယ်	၄၀
၂၁။ အဆီအကြောင်း	၄၂
၂၂။ ဆီးချိုအတွက် အသုံးပြုနေကြသောဆေးများ	၄၃
၂၃။ ကုစားခြင်း	၄၇
၂၄။ ဆီးချိုရောဂါသည်များ လိုက်နာသင့်သည့် အချက် ၃-ချက်	၄၈
၂၅။ Metabolic Flexibility	၄၉
၂၆။ ကစီဓာတ်လျှော့ချခြင်း	၅၀
၂၇။ အချိန်အပိုင်းအခြားထားပြီးစားခြင်း Intermittent Fasting	၅၁
၂၈။ အချိန်ခြားပြီးစားခြင်းနှင့် အစာရေစာ အငတ်ခံခြင်း	၅၂
၂၉။ အစာမစားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပြောင်းလဲမှုများ	၅၃
၃၀။ သွေးထဲတွင် အင်ဆူလင်အများဆုံး တက်စေသည့် အစားအစာများ	၅၄
၃၁။ Fasting ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးများ	၅၅
၃၂။ Fasting မလုပ်သင့်သူများ	၅၇
၃၃။ သကြားဓာတ် အကျလွန်သွားသော လက္ခဏာများ	၅၉
၃၄။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သကြားဓာတ် များနေသည့် လက္ခဏာများ	၆၀
၃၅။ Fasting လုပ်မည်ဆိုပါက နားလည်ထားသင့်သော အချက်များ	၆၀
၃၆။ အဆီ Fatty acids and Glycerol	၆၂
၃၇။ အချို့ပွဲ တည်ကြဉ်းမှာလား	၆၇
၃၈။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် သိုင်းရွိုက်	၆၉

၃၉။ ဆီးချိုရောဂါရှင်များနှင့် ဗီတာမင် ဒီ	၆၉
၄၀။ Vitamin D Receptor ပြဿနာများ	၇၁
၄၁။ ဆီးချိုရောဂါသည်များ စစ်ကြည့်သင့်သော test များ	၇၄

အခန်း (၂)

အစာသည်ဆေး ဆေးသည်အစာ (စားသုံးသူတွေလည်း ပြောင်းလဲချိန်တန်ပါပြီ)

၁။ နာတာရှည်ရောဂါများမှ ကင်းဝေးချင်တယ်ဆိုရင်	၇၉
၂။ တစ်သက်လုံးစားလာတဲ့အစာတွေဟာ ခုမှ ဒုက္ခတဲ့လား	၈၀
၃။ အစာမကြေလျှင်	၈၀
၄။ ရောဂါပီရတွေ သားသမီးမြေးမြစ်အထိ မပါသွားစေဖို့	၈၂
၅။ အနာရောဂါတွေ ပျောက်ကင်းစေဖို့ သဘာဝဆေးဆိုင်ကြီး	၈၈
၆။ ပဟေဠိကို ဖြေကြည့်ကြရအောင်	၉၀
၇။ အလွန်အပြောများပြီး ဆော်စားနေတဲ့ မျိုးရိုးဗီဇပြင်ထားခြင်းGMO	၉၂
၈။ Grains နှင့် Gluten ရောထွေး (ရှုပ်) နေသူများအတွက်	၉၅
၉။ ဂလူတင်နှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်း Gluten sensitivity	၉၇
၁၀။ ယခုခေတ်စပါးနှင့် အရင်ခေတ်စပါးကွာခြားချက်	၁၀၀
၁၁။ အဆိပ်တွေမျိုးစုံ ပိုင်းရုံနေပါတဲ့လောက	၁၀၂
၁၂။ သဘာဝတရားကြီးကို ဖျက်ဆီးရင် ကိုယ်လည်းပျက်စီးမယ်	၁၀၂
၁၃။ ပေါင်းသတ်ဆေး Glyphosate ကို လယ်ယာတွေမှာဖျန်းရာမှာ	၁၀၄
၁၄။ အာဆင်းနစ် Arsenic အကြောင်း	၁၀၆
၁၅။ အာဆင်းနစ် Arsenic လျော့ပါးသွားအောင် ထမင်းချက်နည်း	၁၀၈

၁၆။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ သဘာဝတရားကြီး	၁၀၉
၁၇။ ထမင်းမစားရ မနေနိုင်သူများအတွက်	၁၁၀
၁၈။ အကောင်းဆုံးဆရာဝန် ၇ ဦး	၁၁၀
၁၉။ မိသားစုလိုက်ခံစားနေရတဲ့ရောဂါတွေ	၁၁၃
၂၀။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း	၁၁၅
၂၁။ သက်သတ်လွတ်စားနေသူများ ချို့ယွင်းနိုင်သောဓာတ်များ	၁၁၆
၂၂။ ဥပုသ်စောင့်ကြတဲ့အခါ	၁၂၁
၂၃။ မဂ္ဂနီဆီယမ် Magnesium ပါသောအစားအသောက်များ	၁၂၃
၂၄။ ထောပတ်စားခြင်းနှင့် အကျိုးအာနိသင်များ	၁၂၄
၂၅။ သေရည် သေရက် ဥပဒ်	၁၂၆
၂၆။ အဆီကို အဓိကထားပြီး စားရင်	၁၂၇
၂၇။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဟင်းချက်တာ အကောင်းဆုံး	၁၂၈
၂၈။ ခရုဆီ Oyster sauce ထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ	၁၂၈
၂၉။ နွားနို့သောက်ခြင်းနှင့် ဒူးနာဝေဒနာ	၁၂၉
၃၀။ Wheat Grass	၁၃၀
၃၁။ အသားမှာပါနေတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်	၁၃၁
၃၂။ ပုစွန်ချဉ် ငါးချဉ်	၁၃၂
၃၃။ စဉ်းစားစရာ	၁၃၃

အခန်း (၃)

ဆီးရို သွေးရိုရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ ဟောပြောချက်

(၁၃.၁၂.၂၀၁၄)

စာမျက်နှာ ၁၃၉ မှ ၁၅၃

ဤစာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ပုဒ်လုံး
ကိုဖြစ်စေ မူရင်း Post ပိုင်ရှင် ဆရာမကြီး Dr ခင်နွယ်ဝင်း၏ စာဖြင့် ရေးသား
ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်း၊ ကူးယူဖြန့်ဝေခြင်းများ မပြုပါရန်
အသိပေးတားမြစ်အပ်ပါသည်။

အခန်း - ၁

ဆီးချိုရောဂါ Diabetes

နှင့်

အချိန်အပိုင်းအခြားထားပြီး အစာစားခြင်း

Intermittent Fasting

ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်ကြီးနဲ့အတူ အလွန်အဖြစ်များလာတဲ့ ရောဂါကတော့ ဆီးချိုရောဂါပါပဲ။ ဒါကလည်း ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာပါ။ မြန်မာပြည်မှာလည်း လူတန်းစားမရွေး မြို့နေ တောနေ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ၊ ပညာတတ် ပညာမဲ့ အကုန်လုံး အကျိုး ဝင်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အိမ်တိုင်းလိုလိုမှာ ဖြစ်နေတာကို တွေ့နေရသလို ဆရာတော်ကြီး အတော်များများမှာလည်း ဒီရောဂါနဲ့ပါ။ ဆေးမျိုးစုံနဲ့ ကုသနေကြသလို နိုင်ငံခြားသွားပြီးတော့လည်း နိုင်ငံခြားက အထူးကုမျိုးစုံနဲ့ ဆီးချိုရောဂါရော၊ သူ့ရဲ့နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေကိုပါ ကုသနေကြတာကို တွေ့နေရပါတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်လို့ informed consent ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားတစ်ခုကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။ Inform ဆိုတာက ကိုယ့်ကို အသိပေးတာ၊ သိသင့် သိထိုက်တာတွေကို ပေးသိတာ။ Consent ဆိုတာကတော့ အချက်အလက်တွေကို သိသွားပြီးသကာလ ကိုယ့်ရဲ့သဘောတူညီချက်ကို ယူတာဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု သိစေချင်တာကတော့ နည်းတစ်ခုခုဟာ

နှစ်ပေါင်းများစွာ အသုံးပြုနေသော်လည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒီနည်းဟာ မဟုတ်သေးလို့ပါပဲ။ ဒီနည်းရဲ့အား နည်းချက်တွေကို ပြန်လေ့လာသုံးသပ်ရပါမယ်။ မှားနေတယ်ဆိုရင် ထုတ်ဖော်ပြောရဲရပါမယ်။ ပြောင်းလဲရဲတဲ့သတ္တိလည်း လိုပါသေးတယ်။

ရောဂါတွေကို တင်ပြတဲ့နေရာမှာ အမျိုးစုံရှိနေသော်လည်း ဒီစာအုပ်မှာတော့ ဆီးချိုရောဂါကို ကျမ သိပ်ပြီး မတင်ပြဖူးသေးတဲ့ ရှုထောင့်တစ်ခုကနေ တင်ပြပါမယ်။

အခုလိုပြောပြတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ဦးအကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါအကြောင်း အခုလိုအလင်းရလာအောင် အလင်းပြပေးတဲ့ အလင်းစေတမာန်ကတော့ ကနေဒါနိုင်ငံမှ ကျောက်ကပ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ကြိုးစားပြီး အဖြေရှာမှု၊ နားလည်မှု လွဲနေတာကို ထုတ်ဖော်ပြောရဲတဲ့သတ္တိ၊ နည်းအသစ်တွေနဲ့ လူနာတွေ ကို ကုသမှု၊ လူပုံအလယ်မှာ ထွက်ပြောရဲတဲ့ သတ္တိတွေကို ချီးကျူးလို့ မဆုံးပါ။ သူ့အကြောင်းကို အရင်ဦးဆုံး ပြောပြချင်ပါတယ်။

သူဟာ ဆေးကျောင်းကို Canada မှာ တက်ပြီး ဘွဲ့လွန် ကျောက်ကပ်ရောဂါအထူးကုဖြစ်ဖို့ Cedars-Sinai Hospital, Los Angeles, USA မှာ training ဆက်ယူပြီး သင်အံလေ့လာပါတယ်။ ပြီးမှ Canada ပြန်ပြီး ကျောက်ကပ်အထူးကုအနေနဲ့ တာဝန်ထမ်းဆောင်ပါတယ်။

တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်ကာလမှာ ကျောက်ကပ်ပျက်သူတွေဟာ တစ်နေ့တခြား များလာတာကို သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။ ဆီးချို ကြောင့်ပျက်တာ အများဆုံးအုပ်စု ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုလည်း ကောင်း

ကောင်းထိန်းထားရက်သားနဲ့ ဘာကြောင့် ကျောက်ကပ်တွေ ပျက်ရတာလဲဆိုတာ စတင်စဉ်းစားမိလာပါတယ်။ ဆီးချိုဆေးကလည်း အမျိုးစုံ ရှိ၊ အင်ဆူလင်ထိုးဆေးကလည်း အမျိုးစုံ ရှိ၊ လူနာတွေကလည်း ဆေးတွေသောက်တဲ့လူနာတွေ၊ အင်ဆူလင်ထိုးနေကြတဲ့လူနာတွေ။ ဆီးချိုကောင်းကောင်းထိန်းနိုင်နေသူတွေမှာလည်း ကျောက်ကပ်တွေ ပျက်တာကို တွေ့နေတာကြောင့် တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီဆိုတာ ဒီအထူးကုဆရာဝန်ကြီးက ကောက်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။

ကျောက်ကပ်တွင်မက လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွေးကြောတွေ ပိတ်ကုန်ခြင်း၊ ခြေဖြတ်ရခြင်း၊ မျက်စေ့ကွယ်ခြင်း၊ ခြေထောက်မှာ မကျက်နိုင်သောအနာများ စသည်ဖြင့် ဆီးချိုရဲ့ နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေဟာ အရှိန်နဲ့လာနေဆဲဆိုတာကိုလည်း ဒီအထူးကုဆရာဝန်ကြီးက သတိပြုမိပါတယ်။ ကျောက်ကပ်တွေ ဆေးကြရ (dialysis)၊ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကြရ (kidney transplant) စတာတွေနဲ့ အဆုံးသတ်ကြရတာတွေလည်း အတော်များပါတယ်။

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်နေပေမဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံလိုက်ပြီး လက်တွေ့ရင်ဆိုင်လိုက်ပါတယ်။ လက်တွေ့ရင်ဆိုင်လိုက်ပုံကတော့ အစားအသောက်တွေရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို သေသေချာချာပြန်ပြီး လေ့လာပါတော့တယ်။ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေဟာ နားလည်ရတာ ခက်တာမို့ များသောအားဖြင့် ဆေးကျောင်းပြီးသွားရင် ခေါင်းထဲမှာ မကျန်တာ များပါတယ်။

ဆေးပညာလောကရဲ့ ဦးတည်ချက်ကတော့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပြီဆိုရင် သွေးထဲကသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်နေရအောင် သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေးတွေနဲ့ ထိန်းထားကြပါတယ်။ tight glucose control ပေါ့။ သို့ပါသော်လည်း ၂၀၀၈-ခုနှစ်က ထွက်လာတဲ့သုတေသနစာတမ်းအရ

သွေးထဲကသကြားဓာတ်ကို ကြပ်မတ်စွာ ထိန်းထားရုံနဲ့ မရနိုင်ဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်လိုက်ပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေအတွက်ရော လူနာတွေအတွက်ပါ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတွေကတော့ -

၁. ACCORD STUDY (The Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes)

Original article June 12, 2008

N Engl J Med 2008; 358:2545-2559

DOI: 10. 1056/NEJMoa0802743

လူနာပေါင်း ၁၀၂၅၁ (တစ်သောင်းကျော်)

ဒီသုတေသနရဲ့ထူးခြားချက်ကတော့ သွေးထဲကသကြားဓာတ် ကို ကြပ်ကြပ်မတ်မတ် ထိန်းထားပေးထားတဲ့ လူနာအစုဟာ အသေ အပျောက်နှုန်းပိုများနေတာကြောင့် သုံးနှစ်ခွဲကာလအကြာမှာ ကြပ်ကြပ် မတ်မတ်ထိန်းထားမှုကို ရပ်လိုက်ရပါတယ်။

Quote from the article

"The finding of higher mortality in the intensive therapy group led to a discontinuation of intensive therapy after a mean of 3.5 years of follow up"

Conclusion အဆုံးသတ်ဝေဖန်ချက်ကတော့

Quote "As compared with standard therapy the use of intense therapy to target normal glycated hemoglobin levels for

3.5 years increased mortality and did not significantly reduced major cardiovascular events.

These findings identify a previously unrecognized harm of intensive glucose lowering in high risk patients with type 2 diabetes”

ဒီနောက်ဆုံးစာကြောင်းဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးလှပါတယ်။

၂. NEJM Journal Watch

June 6, 2008

The ACCORD and ADVANCE Trials: Implications for Patients with Type 2 Diabetes

“These two studies, involving different strategies with different patterns of medication use, fail to support the hypothesis that tight glucose control in patients with type 2 diabetes will reduce their risk for macrovascular complications”

၃. **ORIGIN STUDY** The Outcome Reduction with an Initial Glargine Intervention trial

၄. **VADT STUDY** The Veterans Affairs’ Diabetes Trial

Intensive medical therapy produced no significant benefits to heart, kidney or eye disease တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာတမ်းတွေထွက်လာပြီးတဲ့အခါမှာတော့ ဆီးချိုရောဂါကုထုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ကျောက်ကပ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးက ကောက်နုတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အမှန်တရားကို ရင်ဆိုင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်ခက်ခဲလှပါတယ်။ လျစ်လျူရှုလိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှန်တရားတွေကို ရင်ဆိုင်တာက အလွန်ခက်ခဲပြီး လျစ်လျူရှုလိုက်ရတာက အင်မတန်လွယ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

အတွေးအခေါ်အသစ်တွေဆိုရင် ပထမဦးဆုံး အတိုက်အခိုက်ခံရပါမယ်။ သိနားလည်လာကြတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း လက်ခံလာကြပြီး နောက်ပိုင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ကုရိုးကုစဉ်တွေ ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှသကြားကိုသာ အာရုံစိုက်နေကြတာမို့ ရုပ်တရားရဲ့အခြေခံဖြစ်တဲ့ ကလာပ်စည်းကို မေ့သွားကြဟန် တူပါတယ်။

သကြားတွေ နောက်ဆုံးရောက်သွားတဲ့နေရာကတော့ ကလာပ်စည်းပါပဲ။ အစားအသောက် » အစာလမ်းကြောင်း » သွေး » ကလာပ်စည်း။ အဆုံးသတ်မှာ ကလာပ်စည်းထဲကို ရောက်ရတာပါ။

ဆေးမျိုးစုံနဲ့ သွေးထဲကသကြားပမာဏကို ချုပ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီသကြားတွေဟာ ကလာပ်စည်းထဲကို ပို့သွင်းခံလိုက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သွေးထဲမှာ သကြားပမာဏကျသွားတော့ ကျေနပ်နေကြပါတယ်။ အဲဒီသကြားတွေဟာ ကလာပ်စည်းထဲကို တွန်းပို့ခံလိုက်ရတယ်ဆိုတာကို သိသူ အတော်လေးရှားပါတယ်။ သွေးထဲမှသကြားပမာဏဟာ ကျသွားသော်လည်း ကလာပ်စည်းထဲမှာ စုပုံနေပါတော့တယ်။

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ သွေးထဲတွင်မက ကလာပ်စည်းတွေထဲမှာပါ သကြားတွေ လွန်ကဲနေတဲ့ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသုတေသနတွေ

ကို ထောက်ဆပြီး သွေးထဲကသကြားဓာတ်တစ်ခုတည်း ချရုံနဲ့ မပြီး ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်ရပါမယ်။

ကျွန်မတို့ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ ဆီးချိုရောဂါ ဟာ အလွန်များပြားလာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အစားအသောက်မှ စွမ်း အင်အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထိခိုက်စေသည့် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အစာ စားပြီး သကာလ အချို့အစာတွေဟာ သကြားအသွင်ပြောင်းသွားပြီး သွေး ထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေ တက်လာပါတယ်။ သကြားဓာတ်တက် လာသည့်အခါ မုန့်ချိုအိပ်မှ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း Insulin hormone ထွက်လာပါတယ်။ သူ့ရဲ့အလုပ်ကတော့ ကလာပ်စည်းတွေထဲကို သကြားဓာတ်တွေ ဝင်ဖို့ တံခါးဖွင့်ပေးရတဲ့အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါဟာ အဓိကအားဖြင့် -

Type 1 diabetes

Type 2 diabetes လို့ ၂-မျိုး ရှိပါတယ်။

Type 1 diabetes

ငယ်ရွယ်စဉ်က ဖြစ်တတ်သည့် ဆီးချိုရောဂါ type 1 diabetes မှာ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ရေးပြဿနာ ဖြစ်ပါတယ်။ Auto immune ရောဂါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်က အင်ဆူလင်ထုတ်ပေးသည့်

ကလာပ်စည်းတွေကို ဖျက်ဆီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဆီးချိုရောဂါသည်တွေဟာ အင်ဆူလင်ထိုးရပါတယ်။

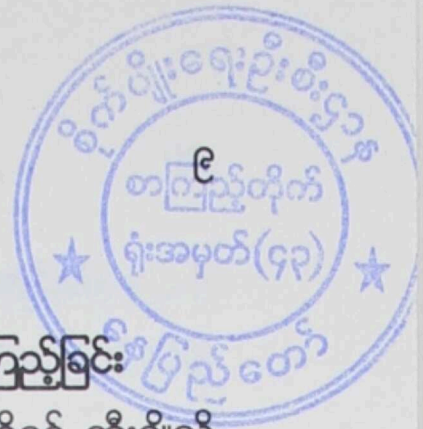
Type 2 diabetes

အသက်ကြီးမှ ဖြစ်လာသော ဆီးချိုရောဂါကျတော့ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းများနေပြီး insulin resistance တည်းဟူသော အင်ဆူလင်ယဉ်ပါးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်မျိုးပြောပြရမယ်ဆိုရင် အင်ဆူလင်ဟော်မုန်းတွေ များနေပြီး အသုံးမချနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုမျိုး ဆီးချိုရောဂါသည်တွေကျတော့ အစားအသောက်အနေအထိုင်ပြုပြင်ပေးခြင်း၊ အခြားလိုအပ်သောဓာတ်များဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းဖြင့် သက်သာလာနိုင်သည့်အပြင် ရောဂါလည်း အရှင်းပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ Type 2 diabetes ကို လူငယ်ပိုင်းတွေမှာပါ စပြီးတွေ့လာကြပါပြီ။ ဆီးချိုရောဂါဟာ အင်္ဂလိပ်လိုပြောရရင်ဖြင့် Metabolic Disorder ပါပဲ။ ဇီဝဖြစ်စဉ်ပုံမှန်ခြင်းလို့ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဆီးချိုရောဂါရဲ့ အဓိကလက္ခဏာများကတော့

- သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်များနေတယ် (High blood glucose)။
- ဆီးခဏခဏ သွားတယ်။
- ရေငတ်တယ်။
- ကိုယ်အလေးချိန် ကျတတ်တယ်။
- တစ်ချိန်လုံး ဗိုက်ဆာနေတတ်တယ်။
- နှမ်းလျနေတတ်ပါတယ်။



ဆီးချိုရောဂါရှိမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မှာပါလဲ။

၁. Blood glucose သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်ကို တိုင်းကြည့်ခြင်း
Fasting blood glucose level above 126 mg/L ဆိုရင် ဆီးချိုလို့
ခေါ်ပါတယ်။

၂. Hemoglobin A1c

American Diabetic Association အရ ဆိုရင် A1c level of 5.7%
or less ဆိုရင် ပုံမှန်ထဲမှာ ဝင်ပါတယ်။ Above 6.5% ဆိုရင်
ဆီးချိုရောဂါလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ 5.7% - 6.4% ဆိုရင်
Prediabetes ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်မီ ရှေ့ပြေးအခြေအနေလို့ သတ်
မှတ်ပါတယ်။

၃. Random blood glucose ဖောက်ကြည့်လိုက်လို့

200 mg/dL ရှိနေပြီး ရောဂါလက္ခဏာများ ပါရှိမယ်ဆိုရင်
ဆီးချိုလို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

နောက်ထပ် သိသင့်သိထိုက်တာကတော့ Prediabetes လို့ ခေါ်
တဲ့ ဆီးချိုမဖြစ်မီအခြေအနေ ဆီးချိုရောဂါရှေ့ပြေး ဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုမဖြစ်မီအခြေအနေ Prediabetes (ဆီးချိုရောဂါရှေ့ပြေး)

ဒီအချိန်မှာ ဆီးချိုရောဂါကို အမိဖမ်းရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချို
ရောဂါရှေ့ပြေးအဆင့်မှာ Fasting insulin level တက်နေပြီ ဖြစ်ပါ
တယ်။ Blood sugar may still be normal or slightly elevated.
သွေးထဲကသကြားဓာတ်ကတော့ ပုံမှန် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာ
တက်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်လာရေး၊ ဖြစ်လာရင်လည်း ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်ရေးကို အဓိကထားပြီး အပိုင်းလိုက်ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Prediabetes ဆီးချိုရောဂါမဖြစ်ခင် သွေးထဲမှ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

၁. (၁) Fasting glucose is between 75–95 mg/dL (4.2–5.3 mmol/L).

(၂) Fasting insulin is between 3–8 uIU/mL (18–48 pmol/L).

(၃) HbA1c level is less than 5.6% (<37 mmol/mol).

၂. ဆီးချိုရောဂါစတော့မယ်ဆိုရင် (Slight insulin resistance)

(၁) Fasting glucose is greater than 95 mg/dL (5.3 mmol/L).

(၂) Fasting insulin is greater than 8 uIU/mL (>48 pmol/L).

(၃) HbA1c level is greater than 5.5% (>36 mmol/mol).

၃. နည်းနည်းပိုဆိုးလာပြီဆိုရင် (Moderate insulin resistance)

(၁) Fasting glucose is greater than 100 mg/dL (>5.6 mmol/L).

(၂) Fasting insulin is greater than 10 uIU/mL (>60 pmol/L).

(၃) HbA1c level is greater than 5.7% (>39 mmol/mol).

၄. အတော်လေးဆိုးလာပြီဆိုရင် (Severe insulin resistance)

(၁) Fasting glucose is greater than 110 mg/dL (>6.1 mmol/L).

(Greater than 125 mg/dL (>7.0 mmol/L) is diabetes)

(၂) Fasting insulin is greater than 12 uIU/mL (>72 pmol/L).

(၃) HbA1c level is greater than 6.0% (>42 mmol/mol).

Greater than 6.4% (>46 mmol/mol) ဆိုရင် ဆီးချိုလို့ ခေါ်လို့ ရပါပြီ။

ဆီးချိုမဖြစ်ခင် ဖြစ်တော့မယ့်အချိန်ကာလလေးကို မိလိုက်မယ် ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကို အောင်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ကာလ ဖြစ်ပါတယ်။

Yearly medical checkup ကျန်းမာရေးအတွက် နှစ်စဉ် သွေးဖောက် စစ်ကြသည့်အခါ ပါဝင်သင့်တာတွေကတော့ -

၁. Fasting insulin

၂. Fasting glucose

၃. HbA1c ရယ် ဖြစ်ပါတယ်။

Fasting insulin စတက်ပြီဆိုတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရောင် ကိုင်းခြင်း (Insulin is highly inflammatory)၊ အဆီများလာခြင်း (Insulin promotes fat storage) စတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ပျက်စီးခြင်း ပြောင်းလဲမှုတွေ စတင်နေပါပြီ။

Metabolic syndrome ဖြစ်နေသူများလည်း အတော်လေးများလာပါတယ်။ Metabolic syndrome ဆိုတာ -

၁. Central Obesity ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် အလွန်များလာတာ၊

အထူးသဖြင့် ခါးနေရာမှာ တုတ်လာပြီး ဗိုက်ပူလာတာ

(Increased waist circumference)

၂. သွေးတိုး၊

၃. ဆီးချို။

၄. Elevated triglycerides ဥပဒ်ပေးတတ်သည့်အဆီဓာတ် များလာခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်ရှိ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေတွေကို မပြုပြင်နိုင်ဘူး ဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါတွေဟာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း -

၁. လေဖြတ်

၂. နှလုံးသွေးကြောပိတ်

၃. မျက်စေ့ကွယ်

၄. ကျောက်ကပ်ပျက်

၅. နာမ်ကြောတွေ ပျက်

၆. သတိတွေမေ့

၇. ကင်ဆာရောဂါ စသည်ဖြင့်နဲ့ တွေ့ကြုံတတ်ပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဘာကြောင့် လူအတော်များများ ဒီလိုအခြေအနေကို ရောက် ကုန်ကြရတာပါလဲ။

များသောအားဖြင့် လူနာကို အပြစ်တင်လေ့ ရှိပါတယ်။ လူနာ ကြောင့်ဆိုတာ အတိုင်းအတာတစ်ခုအနေနဲ့ကတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ရသတဏှာကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာရတဲ့ရောဂါ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အခြား ပါဝင် ဖြည့်စွက်နေတဲ့အကြောင်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အစား အသောက်အရည်အသွေးတွေ ပြောင်းသွားတာက တရားခံပါပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲသွားတာတွေလည်း ပါပါတယ်။

အခုနောက်ပိုင်း သကြားရဲ့ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို ပိုပြီး နားလည် သဘောပေါက်လာတဲ့အခါ ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်မယ့် အလင်းရောင် လေးကို တွေ့မိပါတယ်။

နောက်ဆုံးပေါ် အတွေးအခေါ်အယူအဆများအရ အဓိက အစားအသောက်နဲ့ ထိန်းသွားမှာ ဖြစ်တာကြောင့် ဥပဒ်လည်း မရှိနိုင်

ပါ။ မိမိသဘောဆန္ဒအရ လိုက်နာကြည့်ချင်ရင် ရနိုင်သလို မလိုက်နာချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးပေါ်အတွေးအခေါ်တွေဟာ ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတာကို တင်ပြသွားမှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစုထင်နေတာက အသက်ကြီးလို့ ဆိုတာပါပဲ။ ခက်တာက အသက်ငယ်သူတွေ ကလေးတွေပါ ဖြစ်နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေသူ ကလေး ၂-ဦးအကြောင်း တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျောင်းမှာ အချို့ရည်မျိုးစုံဝယ်သောက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ စစ်သင့်စစ်ထိုက်တာတွေ စစ်ကြည့်လိုက်တော့ အောက်ပါအတိုင်းတွေ ရပါတယ်။ မစစ်ကြည့်ရင်တော့လည်း မသိနိုင်ဘူးပေါ့။

အသက် ၁၃-နှစ်

1. Fasting Insulin 24.67. (normal range 3 - 17)
2. C reactive protein 41.87 (normal range. Less than 5)
3. Triglycerides 159 (normal is less than 150)
4. Uric acid 8.1
5. Hb A1c 5.8 (ideally less than 5.6)
6. Blood sugar 101

အသက် ၁၁-နှစ်ကလည်း မတိမ်းမယိမ်း ထိုနည်းတူစွာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက ကျန်းမာရေးပဟုသုတကြွယ်ဝသူမို့ စစ်ကြည့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်သာမကြည့်ခဲ့ရင် ဒီလိုဖြစ်နေတာ သိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဤသည့်စားဖွယ်၊	အမယ်မယ်ကို၊
မြူးရယ်မာန်ကြွ၊	လှပရေဆင်း၊
ပြည့်မြီးခြင်းငှာ၊	မသုံးပါဘူး၊
လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊	ဤကိုယ်ကောင်သည်၊
ရှည်အောင်တည်ချက်၊	အသက်မျှတန်း၊
မမောပန်းငြား၊	ဘုရားသာသနာ၊
ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊	ကျင့်ပါနိုင်စေ၊
ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊	မဖြစ်စေရ၊
ယာပိုထ်မျှလစ်၊	ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊
မဖြစ်လေအောင်၊	ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊
သုံးဆောင်	မှီဝဲပါသတည်း

“အလွန်စားခြင်းသည် ပယောဂဝိပတ္တိ မည်၏။ သင့်ရုံးစားခြင်းသည် ပယောဂ သမ္ပတ္တိ မည်၏” အတိုင်းအရှည်ဖြင့် ဘောဇဉ်ကို သုံးဆောင်ခြင်းသည် ဇီဝိတိန္ဒြေကို ဖြတ်တတ် ကုရိယာပုထ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဘေးရန်မရှိခြင်းကြောင့် အကြောင်းနှင့်စပ်သော ဤကိုယ်၏ အသက်ရှည်စွာ တည်ခြင်း၊ ကုရိယာပုထ် မပြတ်ခြင်းတို့ကြောင့် (မျှတခြင်း) ယတြာမည်၏။

“စတ္တာရော ပဉ္စ အာလောပေ၊ အဘုတ္တာ၊ ဥဒကံ ပိဝေ အလံ ဖာသုဝိဟာရာယ၊ ပဟိတတ္တဿ ဘိက္ခုနော။”

စတ္တာရော ပဉ္စ အာလောပေ - လေးငါးလုတ်တို့ကို၊ အဘုတ္တာ - မစားမူ၍ (လျှော့စား၍)၊ ဥဒကံ - ရေကို၊ ပိဝေ - သောက်ရာ၏။ ပဟိတတ္တဿ - နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်သောစိတ်ရှိသော၊ ဘိက္ခုနော - ရဟန်းအား၊ ဖာသုဝိဟာရာယ - ချမ်းသာစွာ နေခြင်းငှာ၊ အလံ - လျှောက်ပတ်၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပညာပေးပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိပေးပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။

Clas

Ac