

အန္တရာယ်ရှိသော အခြား အချက်များ

သွေးတိုးရောဂါ တစ်ကိုယ်ရောဇဝင်

သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါရှိကခြား စစ်ဆေးတွဲရှိရပါက သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်နိုင်သည့် အရေးအကိစ္စ ဆုံး အချက်များအနက် တစ်ခုမှာ သင့်သွေးဖိအားကို ထိန်းချုပ်ထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အတွက် ညွှန်းထား သော ဆေးဝါးများအတိုင်း လိုက်နာသောက်သုံးခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါ တစ်ကိုယ်ရောဇဝင်

ဆီးချိုရောဂါရှိခြင်းသည် သင့်နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်ကို ပို များစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အာဟာရကို စားသောက်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လုပ်ဆောင် ခြင်းတို့ဖြင့် သင့်ဆီးချိုရောဂါကို အကျိုးရှိစွာ စီမံရန် အရေးကြီးပါသည်။

နှလုံးအမောဖောက်ခင်း သို့မဟုတ် လဖေတြ် ခင်း တစ်ကိုယ်ရောဇဝင်

သင်က နှလုံးအမောဖောက်ခင်း သို့မဟုတ် လဖေတြ်ခင်း ဖြစ်ဖူးပါက သင့်တွင် ထပ်မံဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ် ပို များပါသည်။ အတိတ်ကို မပခြင်းလဲနိုင်သည့်တိုင် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အနာဂတ်ဖွံ့ဖြိုးမှုများမှ ကာကွယ်ထားနိုင် ပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အာဟာရကို သုံးဆောင် ခြင်းနှင့် သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ထည့်သွင်း ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် စတင်ပါ။

နှလုံးအမောဖောက်ခင်း သို့မဟုတ် လဖေတြ် ခင်း မိသားစုရာဇဝင်

နှလုံးအမောဖောက်ခင်း သို့မဟုတ် လဖေတြ်ခင်း မိသားစု ရာဇဝင် ရှိခြင်းကခြား ယင်းအခြေအနေများကို သေချာပေါက် သင်ကျင့်ကြံမှုမရှိ မဟုတ်သော်လည်း အန္တရာယ်ကို ပိုများစေပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော လူနမေပုံစံအတိုင်း နထိုင်စားသောက်ခြင်းဖြင့် ဤအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော အခြား အချက်များ

(အဆက်)

ဆီးချိုရောဂါ မိသားစုရာဇဝင်

မိသားစုဝင်တစ်ဦးတွင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိခြင်းကခြား သင့်အတွက် အန္တရာယ်ပိုများစေပါသည်။ စစ်ဆေး မှု ခံယူခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် အရေးကြီးသော အဆင့်တစ်ဆင့် ကို သင်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း

တစ်ပတ်တာအတွင်း ရက်အများစုတွင် လှုပ်ရှားတက်ကျွမ်း မရှိခြင်းကခြား သင့်တွင် နာတာရှည်ရောဂါ အများအပြား နှင့် ပတ်သက်၍ အန္တရာယ်ပိုများစေပါသည်။ ဤအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန်အတွက် တစ်ပတ်လျှင် အသင့်အတင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု 150 မိနစ် သို့မဟုတ် အပြားအထန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု 75 မိနစ်ရှိစေရန် ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ပါ။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် အဆုတ် ကင်ဆာ အန္တရာယ်ကို သိသိသာသာ ပိုများစေပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖတ်ခြင်းကို သင့်ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန် စေရန် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

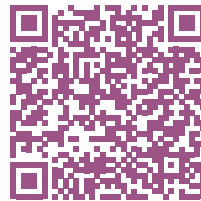
သင့်အသက်အရွယ်

အသက် 45 နှစ်တွင် သင့်ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ် ပိုများလာ ပါပြီးအသက် 55 နှစ်တွင် နှလုံးရောဂါ အန္တရာယ် ပိုများလာ ပါသည်။ သင့်အသက်ကို မပခြင်းလဲနိုင်သည့်တိုင် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် နကောင်းကျန်းမာရေးကို ဦးစားပေးနိုင် ပါသည်။

ကျန်းမာရေးရင်းမြစ်များ

- အမေရိကန် ဆီးချိုရောဂါ အဖွဲ့အစည်း - Diabetes.org
- Go Red for Women: GoRedForWomen.org
- Choose My Plate: ChooseMyPlate.gov
- အမေရိကန် အဆုတ်အဖွဲ့အစည်း Lung.org
- ဆေးလိပ်မသောက်သော အမျိုးသမီးများ Women.SmokeFree.gov
- မီချီဂန်ပြည်နယ် ဆေးရွက်ကိစ္စဖြတ်ရန် လိုင်း Michigan.QuitLogix.org
- Million Hearts: MillionHearts.HHS.gov
- စိတ်ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များ SAMHSA.gov

WISEWOMAN ပရိုဂရမ်သည် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ (Centers for Disease Control and Prevention) က ငွေကြေးပံ့ပိုးထားသည့် နာတာရှည်ရောဂါ ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ရှိသောအချက် စစ်ဆေးရေး ပရိုဂရမ် တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးရေး ပရိုဂရမ်တွင် ထပ်မံ၍ အကဲဖြတ်မှု အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးနှင့် သင်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် သင့်မသင့်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်စေမည့် အချက်အလက်ကို ပေးပါသည်။ ဤအချက်အလက်သည် ရောဂါစစ်ဆေးတွဲရှိမှု မဟုတ်ကခြား သတိပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေး အချက်အလက်



အမည် _____

ရက်စွဲ _____



ခန္ဓာကိုယ်ဒြပ်ထုအညွှန်းကိန်း (BMI)

BMI သည် သင့်အရပ်နှင့်ဆက်စပ်၍ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုင်းတာပါသည်။ သင့် BMI သည် 18.5 မှ 24.9 အတွင်း ရှိသင့်ပါသည်။ သင့် BMI သည် 25 နှင့်အထက် ဖြစ်ပါက သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကကြောရောဂါ အနုတရား ပို၍များခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။

အရပ် - _____

အလေးချိန် - _____

BMI: _____

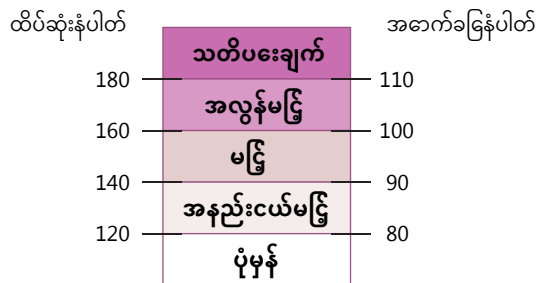
သွေးဖိအား

သွေးဖိအားဆိုသည်မှာ သင့်သွေးက သွေးလွှတ်ကြောနှုတ်များကို တိုးသော ဖိအားဖြစ်ပါသည်။ သွေးဖိအား မမြင့်မားခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် လကုခဏာပုံပြော မရှိပါ။ သင့်သွေးဖိအားအတွက် ရည်မှန်းချက်မှာ 120/80 အောက်ရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ အပေါင်းသွေးဖိစေ၊ အောက်သွေးဖိစေ ပုံမှန်ထက်များနေပေကာ အချိန်နှင့်အမျှ သင့်တွင် သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ ၎င်းကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ရန် အကဲပြုပါသည်။

ပထမတိုင်းခြင်း - _____ / _____

ဒုတိယတိုင်းခြင်း - _____ / _____

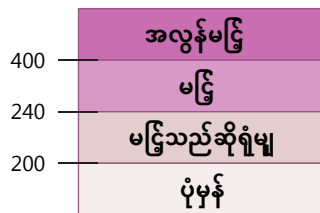
ပျမ်းမျှ - _____ / _____



စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရော

ကိုလက်စထရောဆိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ထုတ်လုပ်သော အဆီများသည့် အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီးအသား၊ ဥများနှင့် ဒိန်ခဲတို့ ကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်မှရရှိသည့် အစားအစာများတွင် တွေ့ရပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဤပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ သင့်နည်းလိုမည် ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့အတွက် သင့်စုစုပေါင်း ကိုလက်စထရောမှာ _____ mg/dL



HDL ကိုလက်စထရော

HDL ကိုလက်စထရောသည် 'မကောင်းသော' ကိုလက်စထရောကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ရှားပေးရန် ကူညီသောကြောင့် 'ကောင်းသော' ကိုလက်စထရောအဖြစ် ယူဆပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဤပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ သင့်များလိုမည် ဖြစ်ပါသည်။ HDL ကိုလက်စထရောအဆင့်ကို 40 နှင့်အထက် ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါ။

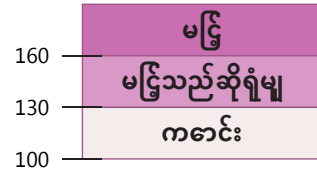
ယနေ့အတွက် သင့် HDL ကိုလက်စထရောမှာ _____ mg/dL



LDL ကိုလက်စထရော

LDL ကိုလက်စထရောကို 'မကောင်းသော' ကိုလက်စထရောအဖြစ် မကပြောက ရည်ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဤပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ သင့်နည်းလိုမည် ဖြစ်ပါသည်။ LDL ကိုလက်စထရောကို 130 အောက်ဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါ။

ယနေ့အတွက် သင့် LDL ကိုလက်စထရောမှာ _____ mg/dL



ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ်

ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ်များသည် သင့်သွေးအတွင်း ရှိနေသော အဆီ (အဆီဓာတ်) အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်စားသောက်သော အစားအစာများတွင်လည်း ပါဝင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ဤပမာဏကို တတ်နိုင်သမျှ သင့်နည်းလိုမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ်ကို 150 ထက်နည်းစေရန် ရည်ရွယ်ပါ။

ယနေ့အတွက် သင့်ထရိုင်ဂလစ်ဆရိုက်ဒ်မှာ _____ mg/dL

ဟေမိုဂလိုဘင် A1c

ဟေမိုဂလိုဘင် A1c သည် လွန်ခဲ့သော 2-3 လအတွင်း သင့်ပျမ်းမျှ သွေးတွင်းဂလူးကို့စ် (သကြားဓာတ်) အဆင့်များကို ညွှန်ပေးပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူများအတွက် ဟေမိုဂလိုဘင် A1c ပမာဏကို 7% အောက် ထိန်းထားရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ယနေ့အတွက် သင့် A1c မှာ _____ %

