


2. ကျန်းမာရေး အညွှန်းကိန်းများ

- 2.1 ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင် မဟုတ်သူများ)
- 2.2 ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ)
- 2.3 ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ထိန်းထားသင့်သော Target Blood Glucose
- 2.4 ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ထိန်းထားသင့်သော Target Blood Glucose for Pregnancy
- 2.5 ကျန်းမာရေး အညွှန်းကိန်းများ (Normal values of lab tests)
- 2.6 ဆီးချိုအဆိပ်တက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သွေးနှင့်ဆီးတွင် ကီတုန်းပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်း
- 2.7 ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ရှိမရှိသိနိုင်ရန် BMI အဆင့် သတ်မှတ်ခြင်း
- 2.8 ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သော ဆေးစစ်မှုများ

2.1 ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင် မဟုတ်သူများ)

| Diagnostic Tests © Nutri-Link by Dr Nora | Normal ပုံမှန် | Prediabetes ဆီးချိုအကြိုအဆင့် | Diabetes ဆီးချိုရောဂါ |
|--|--|---|--------------------------------------|
| HbA1C | <5.7 % အောက် | 5.7-6.4% အတွင်း | 6.5% နှင့်အထက် |
| နံနက်စာ မစားမီ (Fasting Blood Glucose) | 109 mg/dL အောက် (6 mmol/L) အောက် | 110-125 mg/dL အတွင်း (6.1-6.9 mmol/L) | 126 mg/dL နှင့်အထက် (7.0 mmol/L) |
| ထမင်းစားပြီး ၂နာရီအကြာ (2HPP) | 139 mg/dL အောက် (7.7 mmol/L) | 140-199 mg/dL အတွင်း (7.8-11.0 mmol/L) | 200 mg/dL နှင့်အထက် (11.1 mmol/L) |
| ပြန်စစ်သင့်သော အချိန်ကာလ | ၃နှစ် တကြိမ် | နှစ်စဉ် | ၃လ တကြိမ် |
| ဆီးချိုရောဂါ ရှိမရှိ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ရမလဲ။  | ဆီးချိုရောဂါ လက္ခဏာ ရှိ + ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးအဖြေ ၁ ကြိမ် | | ဆီးချိုရောဂါ |
| | ဆီးချိုရောဂါ လက္ခဏာ မရှိ + ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးအဖြေ ၂ ကြိမ် | | ဆီးချိုရောဂါ |

2.2 ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ)

နဂိုက ဆီးချိုရောဂါမရှိသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် အချင်းမှထွက်သော ဟော်မုန်းများကြောင့် အင်ဆူလင် ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန် ၂၄-၂၈ ပတ်ကြားတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိမရှိကိုသိနိုင်ရန် ကိုယ်ဝန် ၂၄-၂၈ ပတ်ကြားတွင် သကြား ၅၀ ဂရမ်ကို ရေဖျော်သောက်ပြီး သွေးစစ်ကြည့်ခြင်း (OGTT Test) ဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

| Diagnostic Tests © Nutri-Link by Dr Nora | Gestational Diabetes ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါ |
|--|---|
| နံနက်စာ မစားမီ (Fasting Blood Glucose) | 92 mg/dL နှင့်အထက် (5.1 mmol/L) |
| ထမင်းစားပြီး ၁ နာရီအကြာ (1 HPP) | 180 mg/dL နှင့်အထက် (10 mmol/L) |
| ထမင်းစားပြီး ၂ နာရီအကြာ (2 HPP) | 153 mg/dL နှင့်အထက် (8.5 mmol/L) |
| ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါ ရှိမရှိ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်ရမလဲ။ | ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးအဖြေ ၁ ကြိမ် ရပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ |

2.3 ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ထိန်းထားသင့်သည့် သွေးချိုဓာတ်

အမျိုးအစား (၁) ဆီးချို နှင့် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို ရှိသူများ ထိန်းထားသင့်တဲ့ သွေးချိုဓာတ် (Target Blood Glucose)

| Type 1 & Type 2 Diabetes | Blood Glucose (mg/dL) | Blood Glucose (mmol/L) |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| နံနက်စာ မစားခင် (fasting) | 90 -130 mg/dL အတွင်း | 5 - 7.2 mmol/L အတွင်း |
| စားပြီး ၂ နာရီအကြာ (2HPP) | 140 - 180 mg/dL အတွင်း | 7.8 - 10 mmol/L အတွင်း |
| မည်သည့်အချိန်မဆို (RBS) | 200 mg/dL အောက် | 11.1 mmol/L အောက် |
| HbA1c | 6.5% အောက် | 6.5% အောက် |
| သွေးချိုဓာတ်အကျလွန်ခြင်း | 70 mg/dL နှင့်အောက် | 3.9 mmol/L နှင့်အောက် |

2.4 ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ထိန်းထားသင့်သည့် သွေးချိုဓာတ်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုကို အမျိုးအစား ၂ မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ နဂိုက ဆီးချိုရောဂါမရှိဘဲ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှ ဆီးချိုဖြစ်သူ ကို (gestational diabetes) ဟုခေါ်ပါသည်။ နဂိုထဲက ဆီးချိုရောဂါရှိသူ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ကို (Diabetes in Pregnancy) ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် မိခင်၏သွေးချိုဓာတ်များခြင်းသည် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အတွက် Blood Glucose Target ကို အမျိုးအစား (၁) ဆီးချို နှင့် အမျိုးအစား (၂) ဆီးချို Target များထက် ပိုပြီး တင်းတင်းကြပ်ကြပ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ မည်သည့်အမျိုးအစား ဆီးချိုပုံဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ရှိသင့်သည့် Blood Glucose Target ကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို အတွက် Target Blood Glucose

| ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဆီးချို | Blood Glucose (mg/dL) | Blood Glucose (mmol/L) |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| မစားခင် (fasting) | 100 mg/dL နှင့်အောက် | 5.5 mmol/L နှင့်အောက် |
| စားပြီး ၁ နာရီအကြာ | 140 mg/dL နှင့်အောက် | 7.7 mmol/L နှင့်အောက် |
| စားပြီး ၂ နာရီအကြာ | 120 mg/dL နှင့်အောက် | 6.6 mmol/L နှင့်အောက် |
| HbA1c | 6.5% အောက် | 6.5% အောက် |

2.5 ကျန်းမာရေး အညွှန်းကိန်းများ

ရိုသင့်သည့် ကျန်းမာရေး အညွှန်းကိန်းများ

မိမိ၏ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်များသည် ဤအညွှန်းကိန်းများအတွင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

| © Nutri-Link by Dr Nora | ရိုသင့်သည့် သွေးအဖြေ (Target) | ရက်စွဲ | ရက်စွဲ | ရက်စွဲ | ရက်စွဲ |
|----------------------------------|---|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | |
| ရိုသင့်သည့် BMI | 18.5 - 22.9 အတွင်း | | | | |
| ခါးပတ်လည် အတိုင်း | အမျိုးသား - 35 လက်မ အောက် | | | | |
| | အမျိုးသမီး - 31 လက်မ အောက် | | | | |
| သွေးပေါင်ချိန် | SBP - 140 mmHg နှင့်အောက် | | | | |
| | DBP - 90 mmHg နှင့်အောက် | | | | |
| Total Cholesterol | 200mg/dl အောက် | | | | |
| LDL (bad cholesterol) | 100 mg/dl အောက် | | | | |
| HDL (good cholesterol) | အမျိုးသား - 40 mg/dl အထက် | | | | |
| | အမျိုးသမီး - 50 mg/dl အထက် | | | | |
| Triglycerides | 150 mg/dl အောက် | | | | |
| Blood sugar: ဆီးချိုရောဂါ မရှိသူ | Fasting - 110 mg/dl အောက် 2HPP - 140 mg/dl အောက် HbA1c - 5.7% အောက် | | | | |




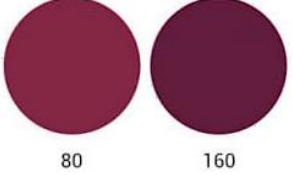
| | | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|--|--|
| Blood sugar: ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူ | Fasting - 130 mg/dl အောက် 2HPP - 180 mg/dl အောက် HbA1c - 6.5% အောက် | | | | |
| Albumin Creatinine Ratio (ACR) | 30 mcg/mg အောက် | | | | |
| eGFR | 60 ml/min အထက် | | | | |
| Serum Creatinine (အမျိုးသား) | 0.74 to 1.35 mg/dL အတွင်း, သို့ 65.4 to 119.3 mcumol/L အတွင်း, | | | | |
| Serum Creatinine (အမျိုးသမီး) | 0.59 to 1.04 mg/dL အတွင်း, သို့ 52.2 to 91.9 mcumol/L အတွင်း, | | | | |
| Serum Urea | 5 to 20 mg/dl အတွင်း, သို့ 1.8 to 7.1 mmol/L အတွင်း, | | | | |
| Blood Urea Nitrogen (BUN) | 6 to 24 mg/dL အတွင်း, သို့ 2.1 to 8.5 mmol/L အတွင်း, | | | | |
| Blood Ketone (Normal) | 0.6 mmol/L အောက်, သို့ 10.8 mg/dL အောက် | | | | |
| Urine Ketone (Normal) | 5 mg/dL အောက်, သို့ 0.5 mmol/L အောက် | | | | |

2.6 ဆီးချိုအဆိပ်တက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သွေးနှင့်ဆီးတွင် ကီတုန်းပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်း

သွေးတွင် ကီတုန်းပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်း

| သွေးထဲရှိ Ketone | အဖြေဖတ်ခြင်း | အဖြေကို သုံးသပ်ခြင်း |
|------------------|--|--|
| Normal | 0.6 mmol/L အောက်, သို့ 10.8 mg/dL အောက်  | ပုံမှန် |
| Slightly High | 0.6 to 1.5 mmol/L အတွင်း, သို့ 10.8-27 mg/dL အတွင်း | အနည်းငယ်များနေ, ၂ နာရီအကြာတွင် ပြန်စစ်ရန် |
| Moderately High | 1.6 to 3 mmol/L အတွင်း, သို့ 28.8-54 mg/dL အတွင်း | DKA ဝင်နိုင်သည်, ဆရာဝန်ပြသင့် |
| Very High (DKA) | 3 mmol/L အထက်, သို့ 54 mg/dL အထက် | DKA ဝင်နေသည်။ ဆေးရုံတွင် အရေးပေါ် ကုသမှုခံယူပါ။ |

ဆီးတွင် ကီတုန်းပါဝင်မှု စစ်ဆေးခြင်း

| ဆီးထဲရှိ Ketone | အဖြေဖတ်ခြင်း | ဆီး stick အရောင်ဖတ်ခြင်း | အဖြေကို သုံးသပ်ခြင်း |
|-------------------|---|--|--|
| Negative or Trace | 5 mg/dL အောက်, သို့ 0.5 mmol/L အောက် | Negative Trace  | ပုံမှန် |
| Small (1+) | 5 - 15 mg/dL အတွင်း, သို့ 0.6 to 1.5 mmol/L အတွင်း | Small  | အနည်းငယ်များနေ, ။ နာရီအကြာတွင် ပြန်စစ်ရန် |
| Moderate (2+) | 30 and 40 mg/dL အတွင်း, သို့ 3 to 4 mmol/L အတွင်း | Moderate  | DKA ဝင်နိုင်သည်, ဆရာဝန်ပြသင့် |
| Large (DKA) (3+) | 80 mg/d, အထက်, သို့ 8 mmol/L အထက် | Large  | DKA ဝင်နေသည်။ ဆေးရုံတွင် အရေးပေါ် ကုသမှုခံယူပါ။ |

2.7 BMI အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း

BMI အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း

အလွန်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ရန် (BMI) ကို တိုင်းတာရန် လိုအပ်ပြီး၊ BMI သည် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်၏ အချိုးအစား ဖြစ်သည်။ BMI ကို တွက်ချက်ရန်၊ ဇယားကို အသုံးပြု၍ သော်လည်းကောင်း ပုံသေနည်းသုံး၍ သော်လည်းကောင်း တွက်ချက်နိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန် ၆၅ ကီလိုဂရမ် ရှိပြီး၊ အရပ် ၁၇၀ စင်တီမီတာဖြစ်ပါက BMI တွက်ကြည့်လျှင် $65 \div (1.7 \times 1.7) \Rightarrow BMI = 22.5$ နှင့် ညီမျှသည်။ အာရှတိုက်သားများအတွက် BMI 18.5-22.9 အတွင်းရှိပါက ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

| | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------|
| © Nutri-Link by Dr Nora | BMI အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း | BMI (kg/m2) |
| Underweight | ရှိသင့်သည်ထက် နည်း | ၁၈.၅ အောက် |
| Normal | ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် | ၁၈.၅ - ၂၂.၉ |
| Overweight | ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများ | ၂၃ - ၂၇.၄ |
| Obese class I | အလွန်ခြင်း အဆင့် ၁ | ၂၇.၅ - ၃၂.၄ |
| Obese class II | အလွန်ခြင်း အဆင့် ၂ | ၃၂.၅ - ၃၇.၄ |
| Obese class III | အလွန်ခြင်း အဆင့် ၃ | ၃၇.၅ အထက် |

BMI တွက်သော ပုံသေနည်းများ

Imperial System:

$$BMI = 703 \times \frac{\text{Weight (in pounds)}}{\text{Height}^2 \text{ (in inches)}}$$

Metric System:

$$BMI = \frac{\text{Weight (in kilograms)}}{\text{Height}^2 \text{ (in meters)}}$$

© Nutri-Link by Dr Nora

| | | BMI အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | © Nutri-Link by Dr Nora | | | | |
|----------------|-------|-----------------------|------|------|------|---------|------|------|------|------------|------|------|------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|-------------------------|------|------|------|------|
| ကိုယ်အလေးချိန် | lbs | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 215 | 220 |
| | kgs | 45.4 | 47.6 | 49.9 | 52.2 | 54.4 | 56.7 | 59.0 | 61.2 | 63.5 | 65.8 | 68.0 | 70.3 | 72.6 | 74.8 | 77.1 | 79.4 | 81.6 | 83.9 | 86.2 | 88.5 | 90.7 | 93.0 | 95.3 | 97.5 | 99.8 |
| အရပ် | cm | Underweight | | | | Healthy | | | | Overweight | | | | Extremely Obese | | | | | | | | | | | | |
| 5' 0" | 152.4 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 41 | 42 |
| 5' 1" | 154.9 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 5' 2" | 157.5 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 5' 3" | 160.0 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 38 |
| 5' 4" | 162.6 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 |
| 5' 5" | 165.1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 |
| 5' 6" | 167.6 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 |
| 5' 7" | 170.2 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 |
| 5' 8" | 172.7 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 |
| 5' 9" | 175.3 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 |
| 5' 10" | 177.8 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 |
| 5' 11" | 180.3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 |
| 6' 0" | 182.9 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 |
| 6' 1" | 185.4 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 |
| 6' 2" | 188.0 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 |
| 6' 3" | 190.5 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 |
| 6' 4" | 193.0 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 |


BMI အဖြေအား သုံးသပ်ခြင်း

- ရှိသင့်သည်ထက် နည်း
- ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန်
- ရှိသင့်သည်ထက် ပိုများ

အလွန်ခြင်း အဆင့် ၁

အလွန်ခြင်း အဆင့် ၂

အလွန်ခြင်း အဆင့် ၃



2.8 ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သော ဆေးစစ်မှုများ

ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သော ဆေးစစ်မှု၊ ရောဂါရှာဖွေမှုများ

| ©Nutri-Link by Dr Nora | ဆေးစစ်မှု/ ရောဂါရှာဖွေမှုများ | စစ်သင့်သည့် ကာလ |
|--|---|--|
| သွေးချိုစစ်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Fasting blood glucose 2HPP HbA1c | နေ့စဉ် / ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း နေ့စဉ်/ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သုံးလ ၁ ကြိမ် |
| သွေးတွင်းအဆီ စစ်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Total cholesterol, HDL-Cholesterol LDL-Cholesterol Triglycerides | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| ဆီး စစ်ခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Urinary Glucose Urinary Ketone Urinary Albumin | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| ကျောက်ကပ်လုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> eGFR Serum creatinine Urea Albumin Creatinine Ratio | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| မျက်စိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Glaucoma Retinopathy Blindness | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| ခြေထောက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> သွေးကြော စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း အာရုံကြော စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း အနာ၊ အသားမာ၊ စစ်ဆေးခြင်း | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| နှလုံးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> ECG/ EKG Stress test | ၆လ ၁ ကြိမ် / ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| ခံတွင်းကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> gum diseases | ၁နှစ် ၁ ကြိမ် |
| သွေးပေါင်ချိန် စစ်ဆေးခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Blood pressure | သွေးတိုးရှိပါက - နေ့စဉ် / သွေးတိုးမရှိပါက- သုံးလ ၁ ကြိမ် |
| ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ရှိမရှိ စစ်ခြင်း (BMI) | <ul style="list-style-type: none"> BMIတွက်ရန် အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း | သုံးလ ၁ ကြိမ် |
| ခါးပတ်လည် တိုင်းတာခြင်း | <ul style="list-style-type: none"> Waist measurement | သုံးလ ၁ ကြိမ် |