



## ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ် ဒီး ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ

### ခၢ်လိၣ်ဟံးဒုၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤ(မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဒ်သိးဒီး ဘုဟု, အၣ်လူ, ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်) န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါတမံၤ လၢအနီၤဖးလီၤအိၣ်ဆူ ကလုခိးဖဲ ဖဲတၢ်အိၣ်အိၣ်အခါ ဒီး မ့ၢ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်ထံးခိၣ်ဘိၣ် လၢနီၤခိ ဒီး ခိၣ်န့ၣ် ခံခါလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### ဘၣ်မနုၤ တၢ်အံၤ အကါဒိၣ်လဲၣ်.

နီၤခိန့ၣ် ထုးထီၣ်ဝဲ အ့ၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် (insulin) လီၤ. အ့ၣ်ဆူၣ်လ့ၣ်န့ၣ်မၤစၢၤ နီၤခိ ဒ်သိးကစူးကါ တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်အိၣ်ခိဖျိ တၢ်အိၣ်ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ အကလုာ် 1 မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, နီၤခိန့ၣ် ထုးထီၣ်ဝဲ အ့ၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် တန့ၢ်ဘၣ်. ဆံၣ် ဆၢတၢ်ဆါ အကလုာ် 2 မ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, နီၤခိန့ၣ် ထုးထီၣ်ဝဲ အ့ၣ်ဆူၣ်လ့ၣ် လၢလၢလီၤလီၤတန့ၢ်ဘၣ်, မ့တမ့ၢ် စးထီၣ် ခိၣ်ဆၢက့ၤဝဲ အ့ၣ် ဆူၣ်လ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်အိၣ်သးခံခါလၢအပူၤ, တၢ်န့ၣ်ဒုးဟဲအါထီၣ် သ့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါ (အံၤသ့ၣ်ဆါသဟီၣ်အါထီၣ်လၢသ့ၣ်ပူၤ) ဒီး မၤဟးဂီၢ် န့ၣ်ဘိၣ်ပိၣ်ညါတဖၣ် ဒီး က့ၢ်ဂီၤဒွဲတဖၣ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်န့ၣ် တလိၣ်လၢ တၢ်ကဟးဆဲးအိၣ်သန့က့, တၢ်ကပြဲးပၤဆုၤပၤဃာ်အိၣ်လၢ ပုၤလၢအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကျဲၤကျဲၤ ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ် ကဲဘျးကဲဖျိလၢ တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤန့ၣ်ဂံၢ်ဘါတုၤသိး ပုၤသိးအဂီၢ် ဒီး တၢ်ပၤဆုၤ သ့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆါ အပတီၢ်တဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်ဒီး ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်အကရူၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤ အိၣ်ဒီး ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်လီၤ- တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်, တၢ်န့ၣ်ထံ, ဘုဟုတဖၣ်, ဒီး တၢ်ဒီးတၢ် လၢတနီၤနီၤ. တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်အံၤ တၢ်ကိးအိၣ်လၢ တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒုၤတြာဖၣ်အထူးအစီအါတဖၣ် (starchy vegetables) ဒီး ဟံးဃုာ်ဒီး ဘုခ့သ့ၣ်, ဘီဘၣ်သ့ၣ်, ဒီး အၣ်လူတဖၣ်လီၤ.



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါ ဒီး တၢ်အိၣ်စ့ၤအိၣ်စ့ၤတၢ်သံကွၢ်အဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၢဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ (American Diabetes Association Association) ပုၤယဲၤသန့ (diabetes.org) တက့ၢ်.