



နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ

ဘၣ်မနုၤ ယကၣ်မၤ နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤလဲၣ်.

တၢ်မၤနီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါတ့ၢ်လံၤအိၣ် လၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ကဲၤဘျးကဲၤဖျိၣ် အကလုာ်ကလုာ် ဟ်ဃုာ်ဒီး-

- တၢ်ပၤဆုၤပၤယာ် နီၤခိၣ်အတယၢ်
- မၤစ့ၤလီၤ ခဲစၢၣ်တၢ်ဆိၣ်နံး ဒီး ခိၣ်လဲးစထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်
- မၤစ့ၤလီၤ သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်နံး ဒီး ခိၣ်လဲးစထီၣ်အပတီၢ်တဖၣ်
- မၤဂ့ၤထီၣ် ဟံၣ်မိၣ်ကလိာ်ဘျး (hemoglobin) A1C အပတီၢ်တဖၣ်
- မၤဂ့ၤထီၣ် တၢ်မဲၤတၢ်ဂဲၤ
- မၤစ့ၤလီၤ တၢ်သ့ၣ်ကိာ်သးဂီၢ်; မၤဂ့ၤထီၣ် နီၤသးဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး တၢ်သးကလၢဘၣ်တၢ်

တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤမနုၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ် နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤလဲၣ်.

တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤအိၣ်ဝဲဒၣ်အါမံၤ လၢတၢ်ဆိၣ်ကမိၣ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ် နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ လၢနမၤအိၣ်သ့ၣ်အဲၤအဲၤ လၢနဟံၣ် မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်မၤ န့ၣ်လီၤ. အကါဒိၣ်လၢ နကယုထၢမၤထီၣ် တၢ်လၢမၤအိၣ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. အန့ၣ်သတးဒီး နဆဲးမၤထွဲအိၣ်ဆူၣ်ညါ ကန့ၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်ဟးလိာ်ကွဲ
- တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး
- တၢ်ယုာ်ထီၣ်သး ဒီး ယိကၣ်
- တၢ်လိာ်ကွဲစိာ်ထီၣ် တၢ်အဃၢတဖၣ်

ကျဲၤဆူၣ်ညါတဖၣ်လၢ ကဟူၣ်ဂဲၤပျံၤချ့ အါန့ၢ်အန့ၣ်-

မၤအါထီၣ် နတၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ ဒီတနံၤကျၢၤ ခိၣ်ဖျိတၢ်မၤအပတီၢ် ယိယိဖိတဖၣ်အံၤ တက့ၢ်.

- ဖဲတၢ်ပတုာ်သိလ့ၣ်အလီၤ ဟ်ပတုာ်သိလ့ၣ် လၢတၢ်လီၤအယံၤ ဒ်သိးကဟးအါထီၣ်လၢခိၣ်တဖဲ
- ထီၣ်ဘိန့ၣ် ထီၣ်ဃိသ့ၣ်, တဘၣ်ဒီး အဲလိၣ်ဘျးထီၣ် မ့တမ့ၢ် စဲးဃိသ့ၣ်တဂ့ၢ်
- ဖဲကွဲၤဟူၣ်ဖျါ တၢ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤတဖၣ် ဟဲအဆၢကတီၢ် ဆၢထၢၣ် ဒီး လဲၤဆူၣ်ညါအံၤ
- မၤကဆဲးကဆိၣ်ဟံၣ် (ဆူၣ်တၢ်, သ့ဝါစဲ, မၤပျီဖၣ်ကမ့ၢ်, ခွဲသိၣ်ခွဲပျီတၢ်)

မ့ၢ်ယလိၣ်ဘၣ် နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ ထဲထဲလဲၣ်.

နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ အတယၢ် လၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ် သန့ၤထီၣ်သးလၢ နတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တချးစးထီၣ်မၤ နီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤအသီတမံၤအခါ, ထီၣ်ဘိန့ၣ် သံကွၢ် နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ် ကွၢ် လံာ်တံၤဖျါလၢလံာ်အံၤတက့ၢ်.

တၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်	တၢ်မၤနီၤခိၣ်တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤအဆၢကတီၢ် လၢတနံၤအဂီၢ်
တၢ်ဟံးဃာ်ဂံၢ်ကျၢၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ လၢ တၢ်ကိးကပၤ	တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤဖဲအကၣ် 150 မံးနံး (မ့တမ့ၢ် 30 နံး တနံၤ 5 ဘျီ)
တၢ်မၤစ့ၤလီၤ သွံၣ်တၢ်ဆိၣ်နံး ဒီး ခိၣ်လဲးစထီၣ်	တၢ်ဟူၣ်တၢ်ဂဲၤ ဖဲအကၣ် မ့တမ့ၢ် ဆူၣ်ဆူၣ် 40 မံးနံး တနံၤန့ၣ် 3-4 ဘျီ

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်, လဲၤဆူၣ် အမဲရကၤသးဖျါတၢ်ကရၢကရီ (American Heart Association) ဟ်ယဲၤသန့ (heart.org) တက့ၢ်.