



တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢလၢ တၢ်တ့တိၢ်ကျဲၤအိၣ်လၢ နဂီၢ်.

## တၢ်အိၣ်အဘျီ ပှၤအံၤပဲၤန့ၢ် ဒီး သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ လၢအစ့ၤ

### မ့ၢ်ယကၤတြးအိၣ်တၢ် ညိၣ်န့ၢ် ပှၤဘျီလဲၣ်.

တၢ်အိၣ်တၢ် 3-4 န့ၣ်ရံၣ် တဘျီန့ၣ် ကမၤစၢၤပၤပၤယၢ် သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ အပတီၢ်တဖၣ် အတၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ်လီၤ. တီၢ်ကျဲၤလၢ တၢ်အိၣ် 3 သၢ ဘျီအဂီၢ် ဒီး အိၣ်ကိၣ်တဖၣ် ဒ်သိးကမၤပဲၤ တၢ်လီၤဖျၢၣ်လီၤဟံတဖၣ် ဖဲနအိၣ် တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢတုၤသိးပဲၤသိး တသ့တဘၣ် အဆၢက တီၢ်အခါ တက့ၢ်.ကိၣ်တဖၣ်ကၤတြးဟ့ၣ်ဒီး တၢ်အိၣ် 1-2 ဘျီအဂီၢ် လၢအိၣ်ဒီး ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒုးတြး (အဒိ, အံၤသ့ၣ်ဆၢ, ကိၣ်ပိၣ်မူး, အၣ်လူ) ဒီး ပရိၣ်ထံအထူးအစီ လၢအဟဲလၢ ပရိၣ်ထံအသိအပျီတအိၣ် ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံ ကရူၢ် န့ၣ်လီၤ.

ပှၤကိးဂၤ အတၢ်ခိဆၢထီၣ် သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ် လီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အဖီ, တၢ်မၤလိသ့ၣ်ညါသးလၢ နနီၢ်ကစၢ် တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် လၢအဘၣ်ထွဲဒီး သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ် အကဲဘျးကဲဖျိၣ်လၢ တၢ်ပၤဆၢ နဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လီၤစ့ၤ အတၢ်ပနီၣ်ညိၣ်န့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်ဒီး တၢ်ကနိးကစၢ်, တၢ်သ့ၣ်ကနိးသးကနိး မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်တုၤလီၤသး တတုၤလီၤ, ကပၤကနိယွၢ်, တၢ်ဂီၢ်ကနိး မ့တမ့ၢ် ကပၤဘိးဟံဘိးဘိးဘး, တၢ်သးကဒိကဒါ, သ့ၣ်အ့န့ၣ်သးအ့န့ၣ်ညိ, သးဖျၢၣ်စိၣ်တလိတ ဃီ, တၢ်သ့ၣ်ဟူးသးဂံၤတစဲး မ့တမ့ၢ် ခိၣ်မူတစဲး, တၢ်သ့ၣ်ဝံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တၢ်သးကလဲၤ, တၢ်ကလၢဂံၢ်ဘၣ်ဒ် ဂီၢ်တအိၣ်ဘၢတအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဂီၢ်ဘၢလီၤစ့ၤ, တၢ်ထီၣ်တဆ့/ဟးဂီၤ, ခိၣ်ဆါ, တၢ်ဒုးဘၣ်လိာ်ဖိးဒုတၢ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်, တၢ်မၤသးထုတရူၤ, ဒီး တၢ်လီၤဝါ န့ၣ်လီၤ.

### ယမ့ၢ်အိၣ်ဒီး သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ် ယကၤတြးမၤ တၢ်မန့ၢ်လဲၣ်.

လူၤဟံထွဲ 15/15 တၢ်ဘျီ (အိၣ်ဖျါလၢလၢာ်)

<b>တၢ်အပတီၢ် 1</b>	အိၣ် ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒုးတြး 15 g (မ့တမ့ၢ် ခၣ်ဘိၣ်ဟဲးဒုးတြးတဘျီအဂီၢ်တၢ်အိၣ် 1 ဘျီ)
<b>တၢ်အပတီၢ် 2</b>	အိၣ်ခိး 15-20 မံးနိး
<b>တၢ်အပတီၢ် 3</b>	သမံသမိးကွၢ် သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ အပတီၢ်
<b>တၢ်အပတီၢ် 4</b>	သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ် မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဒၣ်ဖဲ 70 mg/dL* အဖီလၢန့ၣ်, မၤကဒီး တၢ်အပတီၢ် 1-3 လၢခံတဘျီ
<b>တၢ်အပတီၢ် 5</b>	ဆဲးအိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ် ဒ်ညိၣ်န့ၢ်အသိး လၢကဒိသဒါ သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ လီၤစ့ၤ

\*နမ့ၢ်အိၣ်ဖဲ 70 mg/dL အဖီခိၣ်. ဘၣ်ဆၣ် ကလၢဂံၢ်ဘၣ်ဒီး သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်လီၤစ့ၤန့ၣ် . ဝံသးစူၤ ဆဲးကျိးဘၣ် နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်. ထီတိမၤ သကိးတၢ်ဒီး နဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကွၢ်ထွဲအကရူၢ် ဒ်သိးကထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ် နသွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ် လၢတၢ်ပညိၣ်ယၢ်အိၣ်.

ဖဲနသွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢလီၤစ့ၤအခါ, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကမိၣ်ဆဲးအိၣ်သးတၢ် ပၤတုၤလၢ နအိၣ်မုၢ်ထီၣ်တစ့န့ၣ်လီၤ. သန့က့, ဒ်သိးကဒိ သဒါ သွံၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ သုတထီၣ်သတူၢ်ကလၢ ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ် တဂ့ၤအဂီၢ်, အကါဒိၣ်လၢ ကစူးကါ 15/15 တၢ်ဘျီ န့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၢ်ဆူညါအဂီၢ်, လဲၤဆူ အမဲရကၤဆိၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ (American Diabetes Association) ဟံယဲၤသန (Diabetes.org) တက့ၢ်.