မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေက သင့်ကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျင့်ခန်းပိုရဖို့နဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာတွေ ရွေးစားဖို့ ကူညီပြီး သင့်ရဲ့ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းရာမှာ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရာမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျင့်ခန်းက အရေးကြီးပါတယ်။ (အမျိုးသားတွေ၊ အမျိုးသမီးတွေ၊ လူငယ်၊ လူကြီးတွေအပါအဝင်) လူတိုင်း အနည်းဆုံး တပတ်မှာ သုံးကြိမ် နာရီဝက်ကြာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ အကြံပြုထားပါတယ်။ ဘော်လုံးကန် (အမေရိကန်ဘော်လုံးကန်)၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ ဟင်းဘော၊ ကြိုးခုန်၊ လှေခါးတက်၊ ဒါမှမဟုတ် မိသားစုလိုက် လမ်းလျှောက်တာတွေလုပ်ပြီး ပိုပြီး လှုပ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါရှိရင်။ ။

- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဆေးသောက်ရပါမယ်။
- ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း သွေးထဲက သကြားဓာတ်ကို စစ်ရပါမယ်။
- သင့် နာမည်၊ လိပ်စာ၊ ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ သောက်ဆေးတွေအကြောင်း ရေးထားတဲ့ မှတ်ပုံတင်ကို ဆောင်ထားရပါမယ်။
- သက်သောင့်သက်သာရှိမယ့် အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး ဖိနပ်တွေစီးရပါမယ်။
- ရေအများကြီးသောက်ရပါမယ်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ရပါမယ်။
- သင့်သွေးထဲက သကြားဓာတ် လျော့နည်းသွားခဲ့ရင် စားလို့ရအောင် သကြားလုံး၊ သစ်သီးရည်၊ စပျစ်သီးခြောက်၊ ဒါမှမဟုတ် သကြားများများပါတဲ့ မုန့်တွေ ဆောင်ထားရပါမယ်။

ဆီးချိုရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက် လိုချင်ရင် ဒီအင်တာနက်စာမျက်နှာမှာ ကြည့်ပါ။ ။

American Heart Association
www.aha.org

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov

American Diabetes Association
www.diabetes.org

• • •

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်အတွက်အချက်အလက်တွေကို အောက်ပါတို့ရဲ့ရေးသားချက်တွေကနေ ဆီလျော်အောင် ရေးသားထားပါတယ်။ ။

American Heart Association

American Diabetes Association

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

ဆက်သွယ်ရန်။ ။
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
တယ်လီဖုန်း။ ။ **202 • 347 • 3507**
ဖက်စ်။ ။ **202 • 347 • 7177**
www.refugees.org

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ကျန်းမာရေးနဲ့လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးရုံးရဲ့ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ထုတ်လုပ်တာဖြစ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ဘာလဲ။
What is Diabetes?

(BURMESE)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာက အင်ဆူလင် ကောင်းကောင်း မထုတ်တဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် အင်ဆူလင်ကို ကောင်းကောင်းမသုံးတဲ့ အခါ ဖြစ်တဲ့ရောဂါပါ။ အင်ဆူလင်ဆိုတာက လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ခန္ဓာကလိုတဲ့ စွမ်းအင်တွေအဖြစ် အစားအစာကို ပြောင်းပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတခုဖြစ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေများလွန်းစေနိုင်တာကြောင့် နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်တွေ၊ သွေးကြောတွေနဲ့ သွားတွေကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါတယ်။ လိင်ဘက်ဆိုင်ရာဆောင်ရွက်မှု ကုန်ဆုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးနိုင်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ အဓိကအမျိုးအစားများ

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 1 ကို ကလေးတွေနဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့အရွယ်ရောက်သူတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကို အရင်က လူငယ်ဆီးချိုရောဂါလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ကို အများဆုံး တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။ မကြာသေးမီအချိန်ကအထိ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ကို လူကြီးတွေမှာပဲ အဓိကတွေ့ရပါတယ်။ အခုမှာတော့ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ကလေးတွေ၊ အလွန်အကျွံဝနေတဲ့ကလေးတွေနဲ့ လှုပ်ရှားမှုမရှိတဲ့ကလေးတွေက ပိုပြီးများလာလို့ ဒါကို အရင်ကထက် ပိုပြီး ကလေးတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တချို့မှာ သားလွယ်ထားတုန်း ဆီးချိုဖြစ်တာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

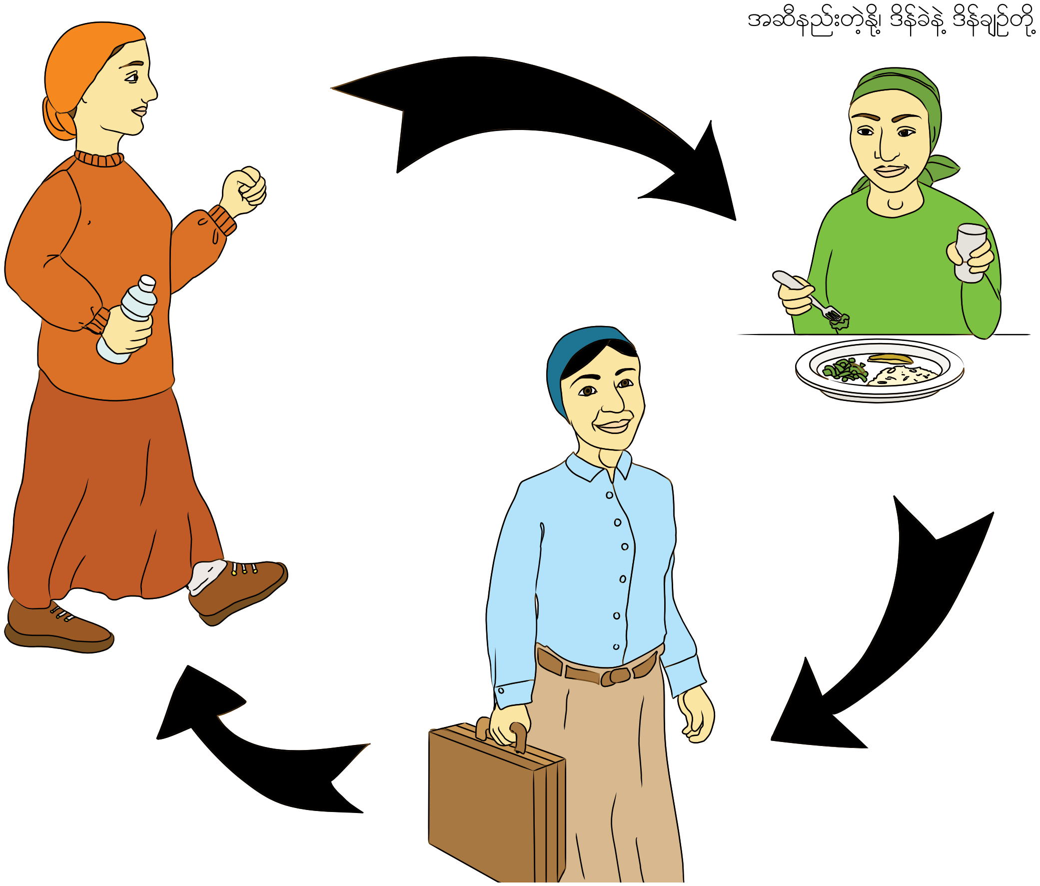
ဆီးချိုရောဂါကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရသလဲ။

ဆီးချိုရောဂါက ကုလို့မရပေမဲ့

- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင် စားတာ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတာ (လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ)
- ဆေးလိပ်ဖြတ်တာ
- (လိုအပ်ရင်) ဆေးသောက်တာတို့လုပ်ပြီး ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားသောက်ဖို့ အကြံပေးချက်များ။ ။

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးထွားပြီးကျန်းမာဖို့လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓာတ်တွေရဖို့ နေ့တိုင်း အစာအမျိုးမျိုးစားပါ။
- အာလူးကြော်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ မုန့်တွေ၊ သကြားလုံးတွေ၊ ထောပတ်၊ မာဂျရင်း၊ မေရိုးနေ့စ်၊ ဆား၊ အကြော်တွေ၊ ရေခဲမုန့်၊ ရှားဘတ်နဲ့ ဆိုဒါတွေကို လျှော့စားပါ၊ ဒါမှမဟုတ် အနည်းအကျဉ်းပဲ စားသုံးပါ။
- အကြော်တွေ ဒါမှမဟုတ် (ဂျုံနဲ့ဖုတ်ထားတဲ့မုန့်တွေ၊ ဘီစကွတ်တွေ၊ ဒါမှမဟုတ် မတ်ဖင်တွေလို) အဆီနဲ့ ကစီဓာတ်တွေများတဲ့အစာတွေ လျှော့စားပါ။

အစားအစာကို ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင်စားတဲ့ တခြားနည်းလမ်းများ။ ။

- လုံးတီးဂျုံပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ဆန်လုံးညိုတို့လို လုံးတီးကောက်နှံနဲ့လုပ်တဲ့ ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ စီရီရယ်တွေ စားပါ။
- အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ များများစားပါ။
- ချက်ပြုတ်ရာမှာ အဆီ၊ ဆီ၊ ဒါမှမဟုတ် ထောပတ်တို့ကို နည်းနည်းပဲ သုံးပါ။
- ဆီ၊ မုန့်ဖုတ်ရာမှာသုံးတဲ့အဆီ၊ ထောပတ်၊ ဒါမှမဟုတ် မာဂျရင်း တို့သုံးမယ့်အစား ဖျန်းရတဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို ကြော်မယ့်အစား ဖုတ်တာ၊ ကင်တာ၊ ပေါင်းတာတို့နဲ့ ချက်ကြည့်ပါ။
- ကြက်သား၊ ကြက်ဆင် ဒါမှမဟုတ် အဆီနည်းတဲ့ အမဲသားတို့လို အဆီပိုနည်းတဲ့အသားတွေ စားပါ။
- အဆီမပါတဲ့ (အဆီမဲ့) နို့ ဒါမှမဟုတ် (အဆီ 1%ပါ) အဆီနည်းတဲ့နို့၊ ဒိန်ခဲနဲ့ ဒိန်ချဉ်တို့ စားသုံးပါ။