

**နမူနာအိတ်ဒီးဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်, တင်လာနကြေးမအီတဖှ်-**

- လူပိတ်ထွဲကသံပင်သရုပ်အတင်နုတ်လီဒဲလင်ဘဉ်ယးဒီးကသံပင်ကသီလာနဂီ
- မကွင်အံသဉ်ဆာလာနသွဉ်အကျါအိတ်ဆံဒီးအိတ်နုတ်လီအသိး
- စိတ်ယုတ်ဒီးန ID လာအပတ်ဖျါနမံ, နတင်အိတ်ဆိးလီ, နတင်ဆူးတင်ဆါအဂုင်ကျါ ဒီး ကသံပင်လာနသုအီတဖှ်
- ကူသိးတင်ကူတင်သိးတဖှ် ဒီး ဒီးဒိတ်ဖဲလဲအဘဉ်နုတ်, တယံးတကတံင်လာနဂီ
- အိတ်အါအါ
- မနီဒိတ်ဟူးတင်ဝဲဘဉ်ဆာဘဉ်ကတိတ်ထီဘိ
- စိတ်ယုတ်ဒီး အံသဉ်ဆာကိတ်လီအမး (hard candy), တာသုတေသနအစီထံ (fruit juice), စပံးသဉ်အလု (raisins), မုတမုာ် တင်အိတ်ဒ်အံတဖှ်အဂုင်တနီလာအံသဉ်ဆာအိတ်အါဒ်သိးနကသုအီဖဲ အံသဉ်ဆာလာ နသွဉ်အကျါစုလီအဆာကတိတ်.

**နမူနာအိတ်ဒီးအါထီတင်ဂုင်တင်ကျါဘဉ်ယးဒီး ဆံပင်ဆာတင်ဆါအဂုင်လာ အု(န်)ထာတ်နဲ(ထီ)အပူနုတ်, ပံသးစူယဲနုတ်ကွင်ဖဲ -**

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



တင်ဂုင်လာလံင်ရဲလီအံအပူတဖှ် တင်ဟံးနုတ်ဝဲကျါ ဘဉ်အိတ်ဒ်အါအိတ်အသိး

လာတင်ကွဲးလာအဘဉ်တင်ကတိတ်ကတီအီလာ -

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)



**ဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်မုတ်တင်မနုလဲဉ်?**

**What is Diabetes?**

(KAREN)



**www.refugees.org**

Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

လံင်ရဲလီအံတင်ဒုးအိတ်ထီဒ်အီဒီဖျါကျိတ်စုတင်ဆိတ်ထွဲလာတင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ဒ်ဒီးပုဂုင်တင်မာစာဝဲကျါ, တင်သုးကျါပတ်လီကွါလီအိတ်လီလီဆိးလာပုတင်ကတိတ်ဘဉ်ခဲအဂီဝဲဒီးနုတ်လီ.

လာတင်ဆဲးကျိးအဂီဝ် -  
**riht@uscridc.org**  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
**1717 Massachusetts Ave., NW**  
**Suite 200**  
**Washington, DC 20036**  
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507  
 Fax: 202 • 347 • 7177  
**www.refugees.org**

တင်အိတ်မုလာပုဒီးတင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ဆု

**တၢ်အိၣ်မူလၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ - ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?**

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါတကလုၣ်လၢပနီၣ်ခိတဟ့ၣ်ထီၣ် အ့ၣ်(နီ)စူလု(နီ) (insulin) မ့တမ့ၢ် တသ့ဝဲဘၣ်ဘျီဘၣ် ဒါဘၣ်. ဂျဉျကူငည မ့ၢ် ဟီၣ်မိ(နီ) (hormone) လၢအလဲလိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူတၢ် ဝဲတၢ်ဘၣ်လၢပနီၣ်ခိလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသး မၤတၢ်လၢအလီၤဘၣ်အိၣ် တဖၣ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယီ, ပနီၣ်ခိအိၣ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢ အါတလၢလၢပသ့ၣ် အကျါဒီးမၤဘၣ်ဒီပသး, ပခိၣ်န့ၣ်,ပကလုၣ်တဖၣ်, ပသ့ၣ်ကျါတဖၣ်ဒီးပမဲတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမၤလီၤမၢ် ကွံၣ်ပမဲၣ်ချဲတၢ်ထီၣ်, ပတၢ်သးကတၢၤဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤနီၣ်မ့ၢ်ခွါလုၣ်လၢ အသးတဖၣ်သ့ဝဲ, ဒီးမၤသံပုၤသ့ဝဲလီၤ.

**ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအကလုၣ်ခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်**

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတကလုၣ် (Type 1 Diabetes) အံၤ တၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး ပုၤဒိၣ်တုၣ်သီတဖၣ် (young adults) အပူၤလီၤ. လၢညါန့ၣ်တၢ်ကိးအိၣ်လၢ သးစၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (juvenile diabetes) လီၤ.

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါခဲကလုၣ်တကလုၣ် (Type 2 diabetes) အံၤ မ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်အအါ ကတၢ်လီၤ. တူၤ ယီၤဖဲတယံၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါခဲကလုၣ်တကလုၣ်အံၤ တၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်အါတက့ၢ်လၢ ပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပုၤတဖၣ်အပူၤလီၤ. မ့ၢ်မဆါတနံၤအံၤတၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤလၢ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ အါထီၣ်အါထီၣ် မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအဘိၣ်တလၢကွံၣ်အခး, အတယၢ်အါန့ၣ်အကြးဘၣ်ဝဲ, ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤဆဲးစ့ၤ တဖၣ်အနီၣ် ဝဲဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အယီလီၤ.

အိၣ်ဟူးအိၣ်သးဆၢကတီၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (Gestational diabetes) အံၤတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဟူးအိၣ် သးတနီၤအပူၤလီၤ.

**တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?**

ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျီဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤတအိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ် ဖိၣ်ဂၢ်ယၢ်အိၣ်ဒီးသးအသ့တနးထီၣ်တဂ့ၤသ့ ဝဲဒီဖျိ -

- တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ
- နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ (exercise)
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၣ်
- ကသံၣ်ကသီ (အလီၤမ့ၢ်အိၣ်)

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲ**

- တနံၤဘၣ်တနံၤအိၣ်တၢ်အိၣ်အါကလုၣ်ဒီးသးနကဒီးန့ၣ်ဘၣ် vitamins ဒီး minerals လၢနနီၣ်ခိ လိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသးကဒိၣ် ထီၣ်ဒီးအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲအဂီၢ်.
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဒီးအမ့ၢ် ကိၣ်ကဘျးဒီးဆဲးသိ (chips), ခူခဲၤ(စ်) (cookies), treats, တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်တ ဖၣ် (candies), ထီပး (butter), မါကူရဲ(နီ) (margarine), မုယန့း(စ်) (mayonnaise), အံၤသ့, တၢ်အိၣ် ဆဲးသိတဖၣ် (fried foods), ice cream, ရှၢဘဲး(ထီ) (sherbet) ဒီးစိၣ်တၢ်ဆၢထံတဖၣ် (sodas).
- အိၣ်စ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးသိအိၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးကိၣ်လၢအသိအချါအါမး (high-fat starches).

**ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢပကကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲပုၤဒိၣ်န့ၣ်အလီၤ-**

- အိၣ်ကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢတၢ်ချဲလၢတၢ်ဆူဝါအိၣ် (whole grain bread) ဒီး စံရယူ(လ်) (cereals) ဒိကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢဘုကူၣ်လၢတၢ်ဆူဝါအိၣ်, ဒီးဟုဂုၤ ကျူ (brown rice).
- အိၣ်သ့ၣ်သ့ဝဲသ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အါအါ.
- နဖီအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်, သူတၢ်အသိ (fat), သိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် ထီပး (butter) ထဲတဆဲးတက့ၢ် ဧၤတက့ၢ်.

- လၢသိအိၣ်, shortening, ထီပး, မ့တမ့ၢ် မါကူရဲ(နီ)အလီၤန့ၣ် သူတၢ်ဒီးတၢ်လၢအသိလၢတၢ်ဖျဲအိၣ် (vegetable cooking oil spray) တက့ၢ်.
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အလီၤန့ၣ်, ဘၢအိၣ်(bake), ကုၢ်အိၣ် (broil), ကုၢ်ယိအိၣ် (roast), ဟၢအိၣ် (steam), ကၢ်အိၣ် (grill) တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်ညၢ်လၢအသိစ့ၤ ဆီညၢ်, ဆိကဆီညၢ် ဒီး ကျီၢ်ညၢ်လၢအသိစ့ၤ (lean beef).
- သူတၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ပုၤကွံၣ်အသိ (skim) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ (1%) ခွဲး(စ်) cheese, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံအဆံၣ် (yogurt) တက့ၢ်.

နဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်သ့ဒီးနဖီၣ်ဂၢ်နတၢ်ဆံၣ်ဆၢ တၢ်ဆါကသ့အဂီၢ်ခိဖျိမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးနက မၤန့ၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ အါထီၣ်အဂီၢ် ဒီးဒီးသးနကယုထၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအကဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲအါ ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ (exercise) မ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်ဒီးသးနပၤယၢ်ဒီးဒိတဒၢဆံၣ်ဆၢတၢ် ဆါကန့ၣ်အဂီၢ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲး (မုၢ်ဒီးခွါ, သးစၢ်ဒီးသးပုၤ) လၢက မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ အစ့ၤ ကတၢ်တနံၤသၢဘျီ တဘျီန့ၣ် ၃၀ မံးန့ၣ်လီၤ. နမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤ သ့ဒိၣ် ဖဲနလိၣ်ကွဲ ဖျၢၣ်ထူ (soccer), ဖျၢၣ်ကွံၣ် (basketball), handball, နထီၣ်လီၤယီၤသ့ၣ်, နစံၣ်ပျံ (skipping), ဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိဟးသကိးလၢ ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.

