



၅. **သရဲဟုံကုန်ဟုံဖးတံဘဲးတံအိန်နီဂံနီဘါအကသံသရဲ** မၤစၢၤန့ၤသ့ၤလၢကနီၤ ပၢ်တံအိန်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနကဘၣ်အိန်အိၤလၢနကကွၢ်ထွဲနသ့ၣ်အတၢ်ဆါအပတီၢ်ဖဲနမ့ၢ်အိန် ဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

၆. **တံမၤနီၢ်ခိတံဟူးတံဂဲၤပိညါသရဲ** တံမၤနီၢ်ခိတံဟူးတံဂဲၤပိညါသရဲန့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၤ လၢနကမၤလိဘၣ်နီၢ်ခိတံဟူးတံဂဲၤလၢကျဲလၢအ ပူၤပူၤဖျဲးလၢနဂီၢ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

၇. **သးဂ့ၢ်ပိပိညါသရဲဒီးပုၤဟုံကုန်တံ** အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤသ့ၤလၢနကမၤလိဝဲကျဲတဖၣ်လၢကပၤ ဆှါရဲၣ်ကျဲၤဝဲတံတူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကထိၣ်သးဆူၣ်ဒိၣ်မးဒီးလုၢ်ဘၢကွံာ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

၈. **ကသံသရဲလၢအကူစါဝဲဟီၣ်မိ (Hormone)** ကသံသရဲလၢအကူစါဝဲဟီၣ်မိ န့ၣ်မ့ၢ်ကသံသရဲဝဲနီၢ်ဘၣ်သးဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါန့ၣ်ပုၤလိၣ်ဘၣ်ထံၣ်လိာ် သးဒီးကသံသရဲလၢအကူစါဝဲဟီၣ်မိ (Hormone)အံၤလၢတၢ်မၤစၢၤအါထီၣ်ဘၣ်သးအဝဲသ့ၣ် အကသံသရဲတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ထွဲနဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါဒ်သီးနကအိၣ်မူဘၣ်တၢ်အိၣ်မူလၢပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးတၢ်သျှံၣ်စုသးစုန့ၣ်လီၤ.

ဒီလီၤဘၣ်ဖဲအံၤလၢကကွၢ်ဘၣ်ဆံၣ်ဆါတၢ် ဆါကလုာ်(၂)အတၢ်ဂီၤမူတက့ၢ်.



Information developed in consultation with Bendigo Community Health Services
Diabetes Educators, Dietitian and Refugee Health Nurse
Updated Dec 2025



Bendigo Community Health Services



တၢ်ကွၢ်ထွဲနဆံၣ်ဆါ တၢ်ဆါ

ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအကလုာ်(၂)န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတခါလၢတၢ်ဆါ(ကျူခိးစံ)အိၣ်အါတလၢဝဲလၢသ့ၣ်အကျါ န့ၣ်လီၤ. ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအိၣ်ဝဲအါကလုာ်လၢအလီၤဆီလိာ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ တခါအံၤမ့ၢ်ဝဲဘၣ်သးဒီးဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါအကလုာ်(၂)န့ၣ်လီၤ.

ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆါလၢမနုၤအဂီၢ်လဲၣ်?

တၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အဂီၢ်လိၣ်ပုၤအဂီၢ်လၢကဘၣ်ဖဲတၢ်မၤတၢ်န့ၣ်လီၤ. ပညာ်ထူၣ် သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးပခိၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ဆါထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ဆါမ့ၢ်အိၣ်အါတလၢ လၢပသ့ၣ်ကျါန့ၣ်,ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ် ဂ့ၢ်ကီၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.



Karen (ကညီၣ်တၢ်)

ဆံ့ဆတ်ဆါမုတ်အိဉ်မူဒီတစါညါတအိဉ်သးတခါန့ဉ်လီၤ. တၢ်ကွၢ်ထွဲနဆံ့ဆတ်ဆါလၢအဂ့ၤအခိပညိမုတ်ဂ့ၤကျဲးစးပၤလၢနသ့ၣ်အတၢ်ဆါအပတီၢ်လၢအအိဉ်ဒီးတၢ်ပူၤတၢ်ဖျဲးန့ဉ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤကမၤစၢၤပတုၣ်ဝဲတၢ်ဟးဂ့ၤလၢဟဲကဲထီၣ်သးဆူနမိၢ်ပုၤအါတၢ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.

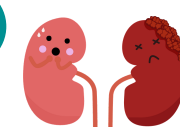
နကွၢ်ထွဲနဆံ့ဆတ်ဆါသ့ဒီဖျိ

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 

- တအိမိၣ်ဘၣ်
- မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါထီၣ်
- အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါ
- အိကသံၣ်ကသီသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်နကသံၣ်သရၣ်တဲန့ၢ်ပၢၢ်နၤအသိး
- အိဉ်ဒီးဆူၣ်ချ့အတၢ်မၤကွၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဒီးဆူၣ်ချ့ပုၤစံၣ်နီၣ် လၢအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်.

ဘၣ်မနုၤလၢတၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအပတီၢ်အါလၢသ့ၣ်ကျါန့ဉ်မုတ်ဂ့ၤကိလဲၣ်? တၢ်အိဉ်ဒီးတၢ်ဆါအပတီၢ်အါလၢနသ့ၣ်ကျါန့ဉ်ဒုးအိဉ်ထီၣ်ဝဲတၢ်ဟးဂ့ၤလၢဆူနမိၢ်ပုၤအါတၢ်လၢခါဆူမဲၣ်ညါသ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. နတူၢ်ဘၣ်တသ့ထီၣ်ဘၣ်ဖဲနသ့ၣ်တၢ်ဆါအပတီၢ်မုတ်ဟဲအါထီၣ်, ဒီးလၢတၢ်န့ၣ်အယိတၢ်ဟးဂ့ၤလၢဟဲကဲထီၣ်သးသ့ဝဲဖဲလၢနတူၢ်ဘၣ်တၢ်မုတ်မုၢ်လဲၣ်န့ဉ်လီၤ.

သ့ၣ်အတၢ်ဆါမုတ်အိဉ်အါန့ဉ်ဒုးကဲထီၣ်

1  မဲၣ်ချံတထံၣ်တၢ်လၢၤဘၣ်	2  ထူၣ်ပျၢ်ဟးဂီၤ	3  ကလံၤဖူး / လီၤဘျ့	4  သးစံၣ်အိဉ်ပတုၣ်သတူၢ်ကလၢ်
5  နမဲအတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်	6  ကလံၤဟးဂီၤပုၤတၢ်တန့ၢ်လၢၤဘၣ်	7  ခိဉ်အပူၤလီၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ခိဉ်တဲၣ်ဝဲခိဉ်	

ဆူၣ်ချ့အပုၤစံၣ်နီၣ်တနီၤလၢမၤစၢၤဝဲဆံ့ဆတ်ဆါအတၢ်ကွၢ်ထွဲသ့မ့ၢ်

၁. (General practitioner) တၢ်အံၤအရ့ဒိဉ်ဝဲလၢနကထံၣ်လိာ်သးဒီးနဟံၣ်ဖိယိဖိအကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ဘိ,လၢတၢ်န့ၣ်အယိအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်နဆံ့ဆတ်ဆါသ့ဝဲန့ဉ်လီၤ. နဟံၣ်ဖိယိဖိအကသံၣ်သရၣ်မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးနၤသ့လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢလၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ဉ်လီၤ. ၂.ဆံ့ဆတ်ဆါအပုၤဟ့ၣ်ပိညါကမၤစၢၤနၤလၢကနၢ်ပၢၢ်ဆံ့ဆတ်ဆါဒီးမၤစၢၤနၤလၢနကနၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲဝဲဆံ့ဆတ်ဆါဒ်လဲၣ်သ့န့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဟ့ၣ်နၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါသ့ဒ်သိး -

- အိဉ်တၢ်အိဉ်လၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဒီးတၢ်အိဉ်မူကျါကျဲလၢအအိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့
- ကဘၣ်မၤကွၢ်ဝဲနသ့ၣ်အတၢ်ဆါဒ်လဲၣ်
- ဒီးနကဘၣ်အိနဆံ့ဆါအကသံၣ်လၢပူၤဖျဲးဖျဲးဒ်လဲၣ်န့ဉ်လီၤ.

၃. ကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်ထွဲခိဉ် ကွၢ်ထွဲဘၣ်ဃးဝဲခိဉ်န့ဉ်လီၤ.တၢ်ကွၢ်ထွဲခိဉ်လၢအဂ့ၤဒီးသဒါဝဲတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဒီးတၢ်ပူၤလီၢ်လၢကဟဲကဲထီၣ်သးလၢတၢ်ယါဘျါဘၣ်အိၤကိသ့ၣ်တဖၣ်သ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.

၄. ပုၤလၢအမၤကွၢ်မဲၣ်ချံဒီးကသံၣ်သရၣ်လၢအကူၤစါမဲၣ်ချံတၢ်ဆါ ဆူၣ်ချ့အပုၤစံၣ်နီၣ်လီၤလီၤဆီဆီလၢမဲၣ်ချံအတၢ်အိဉ်ဆူၣ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဲထီၣ်သးလၢနမဲၣ်ချံအပူၤသ့ဝဲန့ဉ်လီၤ.

