

နမူနာအိတ်ဒီးဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်, တင်လာနကြေးမအီတဖှ်-

- လူပိတ်ထွဲကသံပင်သရဏ်အတင်နုတ်လီၤခဲလၢဝ်ဘၣ်ယးဒီးကသံပင်ကသီလာနဂီၢ်
- မၤကွၢ်အံသၣ်ဆာလာနသ့ၣ်အကျါအိတ်ဆံးအါဒိတ်နုတ်လီၤအသိး
- စိတ်ယုတ်ဒီးန ID လၢအပတ်ဖျါနမံၤ, နတင်အိတ်ဆိးလီၢ်, နတင်ဆူးတင်ဆါအဝုၣ်ကျါ ဒီး ကသံပင်လာနသ့ၣ်အီၤတဖှ်
- ကူသိးတင်ကူတင်သိးတဖှ် ဒီး ဒီးဒိတ်ဖဲလၢအဘၣ်နုၤမုၢ်, တယံးတကတံၣ်လာနဂီၢ်
- အိတ်အါအါ
- မၤနီၣ်ခိတ်ဟူးတင်ဝဲၤဘၣ်ဆာဘၣ်ကတီၢ်ထီၣ်
- စိတ်ယုတ်ဒီး အံသၣ်ဆာကီၢ်လီၢ်အမး (hard candy), တၢ်သုတၢ်သၣ်အစိထံ (fruit juice), စပံးသၣ်အလု (raisins), မုတမုၢ် တင်အိတ်ဒိအံၤတဖှ်အဝဲၤတနီၤလၢအံသၣ်ဆာအိတ်အါဒိသိးနကသ့ၣ်အီၤဖဲ အံသၣ်ဆာလၢ နသ့ၣ်အကျါစ့ၤလီၤအဆာကတီၢ်.

နမူနာအိတ်ဒီးအါထီၣ်တင်ဂုၢ်တင်ကျါဘၣ်ယးဒီးဆံပင်ဆာတင်ဆါအဝုၣ်လၢ အု(နီ)ထၢနဲး(ထီ)အပူၤနုတ်, ပံသးစ့ၤဖဲနုတ်ကွၢ်ဖဲ -

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



တင်ဂုၢ်လၢလံၣ်ရၤလီၤအံၤအပူၤတဖှ် တင်ဟံးန့ၢ်ဝဲၤကျါဘၣ်အိတ်ဒိအါလီၢ်အိတ်အသိး

လၢတင်ကွဲးလၢအဘၣ်တင်ကတံၣ်ကတီၢ်အီၤလၢ -

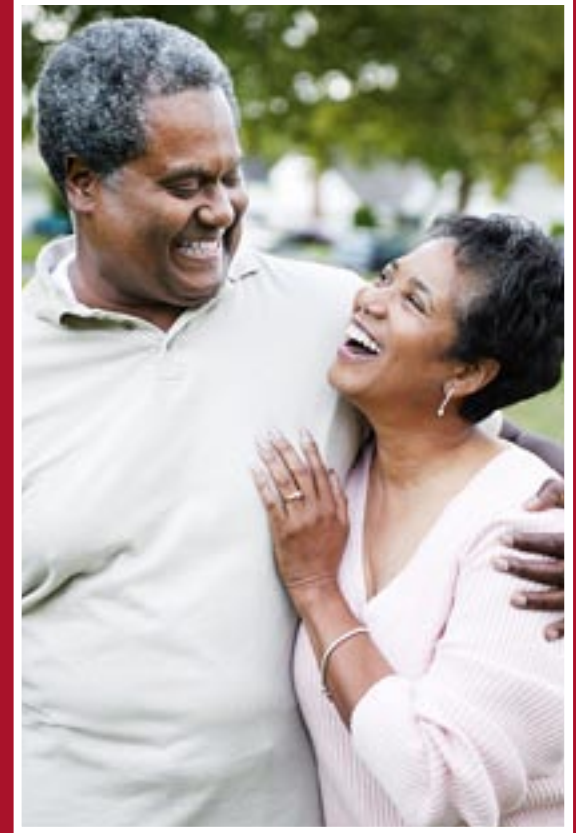
American Heart Association

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)



ဆံပင်ဆာတင်ဆါနုတ်မုၢ်တင်မနုၤလဲၣ်?

What is Diabetes?

(KAREN)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

လၢတင်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -

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

လံၣ်ရၤလီၤအံၤတင်ဒုးအိတ်ထီၣ်အီၤခိဖျိကျိတ်စုတင်ဆိတ်ထွဲလၢတင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ဒိဒီးပုၤဂုၢ်ဝဲၤတင်မၤစၢၤဝဲၤကျါ, တင်သုးကျါပတ်လီၤက့ၢ်လီၢ်အိတ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒီးန့ၢ်လီၤ.

တင်အိတ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတင်အိတ်ဆုတ်အိတ်ဆုတ်

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ - ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဆါတကလုၣ်လၢပနီၣ်ခိတဟ့ၣ်ထီၣ် အ့ၣ်(နီ)စူလု(နီ) (insulin) မ့တမ့ၢ် တသ့ဝဲဘၣ်ဘျီးဘၣ် ဒါဘၣ်. ဂျဉျကူငည မ့ၢ် ဟီၣ်မိ(နီ) (hormone) လၢအလဲလိၣ်တၢ်အိၣ်ဆူတၢ် ဝဲတၢ်ဘိလၢပနီၣ်ခိလိၣ်ဘၣ်အိၣ်ဒီးသိး မၤတၢ်လၢအလီၤဘၣ်အိၣ် တဖၣ်ကသ့အဂီၢ်လီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယီ, ပနီၣ်ခိအိၣ်ဒီးအံၤသ့ဆၢ အါတလၢလၢပသ့ၣ် အကျိဒီးမၤဘၣ်ဒီပသး, ပခိၣ်န့ၣ်,ပကလုၢ်တဖၣ်, ပသ့ၣ်ကျိတဖၣ်ဒီးပမဲတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ. ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမၤလီၤမၢ် ကွံၣ်ပမဲၣ်ချဲတၢ်ထီၣ်, ပတၢ်သးကတၢၢ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤနီၣ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢ အသိးတဖၣ်သ့ဝဲ, 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. မုၢ်မဆါတနံၤအံၤတၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤလၢ ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤ အါထီၣ်အါထီၣ် မ့ၢ်လၢဖိသ့ၣ်လၢအဘိၣ်တလၢကွံၣ်အခး, အတယၢ်အါန့ၣ်အကြးဘၣ်ဝဲ, ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤဆဲးစ့ၤ တဖၣ်အနီၣ် ဝဲဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အယီလီၤ.

အိၣ်ဟူးအိၣ်သးဆၢကတီၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ (Gestational diabetes) အံၤတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဟူးအိၣ် သးတနီၤအပူၤလီၤ.

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျီဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤတအိၣ်ဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ် ဖိၣ်ဂၢ်ယၢ်အိၣ်ဒီးသိးအသုတနးထီၣ်တဂ့ၤသ့ ဝဲဒီဖျိ -

- တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ
- နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲ (exercise)
- ဆိကတီၢ်တၢ်အိၣ်မိၣ်
- ကသံၣ်ကသီ (အလီၤမ့ၢ်အိၣ်)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ

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

ကျဲအဂၤတဖၣ်လၢပကကတဲၣ်ကတီၢ်တၢ်အိၣ်လၢအဟ့ၣ်ပုၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချပုၤဒိၣ်န့ၣ်အလီၤ-

- အိၣ်ကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢတၢ်ချဲလၢတၢ်တဆူဝါအိၣ် (whole grain bread) ဒီး စံရယူ(လ်) (cereals) ဒိကိၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်လၢတုၤကျဲၣ်လၢတၢ်တဆူဝါအိၣ်, ဒီးဟုဂုၤ ကျဲ (brown rice).
- အိၣ်သ့ၣ်သ့ဝဲသ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ အါအါ.
- နဖီအိၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်, သူတၢ်အသိ (fat), သိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် ထီပ (butter) ထဲတဆဲးတက့ၢ် ဧၤတက့ၢ်.

- လၢသိအိၣ်, shortening, ထီပ, မ့တမ့ၢ် မါကူရဲ(နီ)အလီၤန့ၣ် သူတၢ်ဒီးတၢ်လၢအသိလၢတၢ်ဖျဲအိၣ် (vegetable cooking oil spray) တက့ၢ်.
- လၢနကဆဲးသိတၢ်အလီၤန့ၣ်, ဘၢအိၣ်(bake), ကုၢ်အိၣ် (broil), ကုၢ်ယိအိၣ် (roast), ဟၢအိၣ် (steam), ကုၢ်အိၣ် (grill) တက့ၢ်.
- အိၣ်တၢ်ညၢၣ်လၢအသိစ့ၤ ဆီညၢၣ်, ဆိကဆီညၢၣ် ဒီး ကျိၣ်ညၢၣ်လၢအသိစ့ၤ (lean beef).
- သူတၢ်န့ၣ်ထံလၢတၢ်ပုၤကွံၣ်အသိ (skim) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ (1%) ခွဲး(စ်) cheese, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံအဆံၣ် (yogurt) တက့ၢ်.

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

