



ဆီးချိုရောဂါ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင်

စာစဉ်အမှတ် ၁၂ | ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
ကျမ်းမာရေး ပညာပေးစာစဉ်

အမျိုးသားဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာစာရင်းအင်း အစီရင်ခံစာတွင် အမေရိကန်လူမျိုး ၃၅%အနက် ၁၅%ထက်ပိုပြီး ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်တွင် ရှိတတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုဆီးချိုရောဂါရှိသူများထဲမှ ၈၀ရာခိုင်နှုန်းသည် မိမိတွင် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်သို့ ရောက်နေသည်ကိုမသိကြပါ။ ဆီးချိုရောဂါရှိစေအချိန် တွင် ကုသမှုခံယူခြင်းသည် အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ **အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားမည်သည့်ဆီးချိုရောဂါမျိုးမဆို ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။** အိရီကောင်တီ အတွင်းအရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၅၅%အနက် ၁၅%တွင်ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၁ သို့မဟုတ် အမျိုးအစား ၂ ရှိသည်ဟု ထိုသူတို့၏ဆရာဝန်များမှ ဆိုသည်။ ဆီးချိုရောဂါသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော်လည်း ကုသနိုင်ပါသည်။ ကုသမှုမခံယူပါက ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အခြားကျမ်းမာရေးပြဿနာများ ကြုံရတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိနေသော်လည်း သင်သည် ကောင်းမွန်စွာအသက်ရှင်သန်နိုင်ကြောင်း သိရှိထားရန်အရေးကြီး ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း?

ဆီးချိုရောဂါဆိုတာကတော့ နာတာရှည် သို့မဟုတ် ရေရှည်ကြုံတွေ့ရသော ကျမ်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ မိမိစားသုံးလိုက်သည့် အစားအစာများကို အစားအင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲမှုအပေါ်အကျိုး သက်ရောက်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်စားသုံးသောအစားအစာများကို သင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဂလူးကိုဇ်ဓါတ် သို့မဟုတ် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပြီး သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အတွင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ ဂလူး ကိုဇ်ဓါတ် အရေးကြီးသော အစားအင် အရင်းမြစ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါများ၊ ကြွက်သားများနှင့် အာရုံကြောစနစ်များသို့ အာဟာရ ဖြစ်စေရန် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အင်ဆူလင်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လုပ်သော ဓါတုပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို စွမ်းအားအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးသည်။ သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်သည့်အခါ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ် သည် အင်ဆူလင်ကို လုံလောက်စွာ မထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြု သင့်သလောက် အသုံးမပြုနိုင်တော့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။ အင် ဆူလင်မရှိသည့်အခါ၊ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် များသည် သင့်သွေးကြောထဲ တွင်ရှိနေပြီး သင်ကျမ်းမာရေး မကောင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်။ အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ၊ သွေးကြောအတွင်းသကြား ဓါတ်အလွန်များပြား ခြင်းကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါကဲ့သို့ စိုးရိမ်စရာကျမ်းမာ ရေး ပြဿနာများ ဖြစ်တတ်သည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိသော်လည်း ကျမ်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း

ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူများသည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ပုံမှန်အစားအစာစား ခြင်း၊ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေထိုင်ခြင်း၊ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ပုံမှန်တိုင်းတာပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျမ်းမာရေးတို့ကို ပိုမိုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း တို့ဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါအချို့သည် သောက်ဆေး သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ထိုးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပမာဏကို စိတ်ချစွာ ထိန်းချုပ် ထားနိုင်ပါသည်။ သင်သတ်မှတ်ထားသော သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အဆင့် အတွင်းနေထိုင်ခြင်းကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင်နှင့် ခံစားချက်များကို တိုးတက်လာနိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါကြောင့်စပ်ဆက်ဖြစ်ပွား သော ကျမ်းမာရေးပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် သင့်ကျမ်းမာရေးကို အပြည့်အဝ ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါကြောင့်စပ်ဆက်ဖြစ်ပွားသော ကျမ်းမာရေးပြဿနာများမှာ နှလုံးရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အာရုံကြောပျက်စီးခြင်းနှင့် ခြေထောက်နှင့် ခြေဖဝါးသို့သွေးစီးဆင်းမှုပြဿနာ၊ ခံတွင်းကျမ်းမာရေး၊ အမြင်အာရုံ၊ အကြား အာရုံနှင့် စိတ်ကျမ်းမာရေးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ **အချို့ဆီးချိုရောဂါခံစားရသူများ သည် သွေးစီးဆင်းမှု ခက်ခဲသောကြောင့် လက်ချောင်းများ၊ ခြေချောင်းများ သို့မဟုတ် ခြေထောက်တို့ ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပုံမှန်မဟုတ် သော်လည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။**

! ဤသတင်းစာစောင်ပါ မည်သည့်အချက်အလက်များကိုမဆို ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ထံမှရရှိသော ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကဲ့သို့ အစားထိုးသုံးစွဲခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အိရီကောင်တီရှိ မူလ အခြေခံကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအား ဤလင့်တွင် ရှာဖွေပါ။
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp)

အမျိုးအစားနှင့် သတ်မှတ်



ချက်များ

● ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၁

ပန်ခရိယ သို့မဟုတ် သရက်ရွက် မှ အင်ဆူလင်ထုတ်လွှတ်မှုနည်းခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်ခြင်းကဲ့သို့ နာတာရှည်ခံစားနေရသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ မည်သို့ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို မသိရှိနိုင်သလို ကာကွယ်ရန်လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၁ ကို နေ့စဉ်အင်ဆူလင်ထိုးပေးခြင်းနှင့် ဂလူးကို့စ်ကို အချိန်ပြည့်စောင့်ကြည့် ပေးခြင်းဖြင့် ကုသမှုပေးနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၁ သည် အသက်အရွယ်ငယ်ရွယ်စဉ်တွင် အဖြစ်များတတ်ပြီး အသက်အရွယ်မရွေးဖြစ်တတ်ပါသည်။

● ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပါဝင်မှုအဆင့်သည် ပုံမှန်ထက်မြင့်မားနေသော အရေးကြီးသည့်ကျမ်းမာရေးအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ ဖြစ်ရန်အတွက်လည်း အဆင့်မြင့်မှုမရှိပါ။ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်သို့ရောက်ရှိနေသူ အမေရိကန်လူမျိုး ၃ ဦးတွင် ၁ ဦး၌ တွေ့တတ်သည်။ ဤဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နေသောသူများတွင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်ပိုသောသူများသည် မိမိတွင် ရောဂါရှိနေမှန်း မသိကြပါ။ ဤဆီးချိုရောဂါအဆင့်ကို ကုသခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ ဖြစ်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

● ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂

ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်ဆူလင်အား ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုမရှိသောအခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကို အင်ဆူလင်ခုခံမှု ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။ ပန်ခရိယမှ အင်ဆူလင်ပိုမိုထုတ်ပြီး ဆဲလ်များအား တုံ့ပြန်မှုပေးရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ပန်ခရိယသည် ဆက်လက်မထိန်းနိုင်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မြင့်တက်လာကာ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်သို့ရောက်ရှိ ပြီးနောက် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂ ဖြစ်လာရသည်။ ဤကဲ့သို့ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် အဆမတန် မြင့်မားမှုကြောင့် ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို များစွာပျက်စီးမှုများ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ ကို ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဆေးဝါးမှီဝဲပြီး ကုသပေးနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးကို အသက်၄၅နှစ် အရွယ်တွင် အတွေ့များသော်လည်း မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

● ကိုယ်ဝန်ဆောင် ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ် တတ်သည့် ဆီးချိုရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အချိန်အတွင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်ဆူလင်လိုလောက်စွာ မထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို စောင့်ကြည့်ပေးခြင်း၊ လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ဆေးဝါးမှီဝဲခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေသူများသည် ဖြစ်နိုင်ခြေပိုများပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိသူမည်သူမဆို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ ရရှိတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ၂၄ ပတ်တာ ကာလတွင် ဂလူးကို့စ် ပြောင်းလဲမှုစစ်ဆေးချက်ကို ပြုလုပ်ပေးတတ်ပါသည်။ မွေးဖွားပြီးသည်နှင့် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ပါဝင်မှုအဆင့် ပုံမှန်ပြန်လည်ဖြစ်သွား တတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိသောလူ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသည် ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

အင်ဆူလင်

ခန္ဓာကိုယ်မှ ရုပ်တည်ရန်အတွက်လိုအပ်သော ဟော်မုန်းကို အင်ဆူလင်ဟုခေါ်ပါသည်။ သင်စားလိုက်သောအစားအစာများသည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အဖြစ် ပုံပြောင်းဖြစ်သွားသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်သည် သွေးကြောအတွင်းဝင်ရောက်ပြီး ပန်ခရိယအား အင်ဆူလင်ထုတ်လုပ်ပေးရန် တောင်းဆိုသည်။ အင်ဆူလင်သည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အား ခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များအတွက် စွမ်းအင်ဖြစ်စေရန် ကူညီပို့ဆောင်ပေးသည်။ နောင်တစ်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သောစွမ်းအား ထုတ်လုပ်နိုင်ရန် လိုအပ်သောသွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို စုစည်းရန် အင်ဆူလင်မှ သည်းခြေအားခိုင်းစေပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို အင်ဆူလင်ဖြင့်ထိန်းညှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှမျှတစွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းမရှိသည့်အခါ၊ ဆီးချိုရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

အင်ဆူလင်ခုခံမှု

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ အင်ဆူလင်ကို လိုအပ်သလိုမတုံ့ပြန်သော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။ အင်ဆူလင်ခုခံမှုသည် ယာယီ သို့မဟုတ် နာတာရှည်(အချိန်ကြာစွာ) ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နာတာရှည် အင်ဆူလင်ခုခံမှုသည် ကုသမှုမခံယူသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကုသမှုမရရှိသည့်အခါ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ အဖြစ်သို့ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ကိုးတုံးစံ

ခန္ဓာကိုယ် စွမ်းအင်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် အသုံးပြုရန် အင်ဆူလင်ကို လိုလောက်စွာမရရှိသည့်အခါ ထုတ်လွှတ် ပေးသော အက်စစ်အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအခါ အသည်းမှ အဆီများကို လောင်စာအဖြစ် ချေဖျက်ပေးပြီး ကိုးတုံးစံကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ကိုးတုံးစံအများအပြားကို အလျင်အမြန်ထုတ်လုပ်ပေးသည့်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အန္တရာယ်ရှိသောအဆင့်သို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

အားလုံးအဆင်ပြေသွားမှာပါ။



ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာအဆင့်သို့ရောက်ရှိ ခံစားနေခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပါက စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ သို့မဟုတ် စိတ်မကျေနပ်စရာဖြစ်ပါသည်။ သင့်မိသားစုဝင်များ သူငယ်ချင်းများ ခံစားရသော ဆီးချိုရောဂါရှုပ်ထွေးမှုများကို သင်ကြိုတွေ့ခဲ့ရဖူးသလို သင်သည်ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ကြောင်းရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်ထံမှ ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိပါက ကုသမှုခံယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် သင်၏ဆရာဝန်အားမေးမြန်းနိုင်သည်။

သင်ရောဂါခံစားနေရကြောင်း သိရှိပြီးနောက်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အကောင်းဆုံးထိန်းသိန်းစောင့်ရှောက်မှုပေးပြီး နေ့စဉ်အသေးစားပြောင်းလဲမှုများ တစ်ခုပြီးတစ်ခုလုပ်ပြီး အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်ပါ။

သင့်ရောဂါထက် သင်သည်ပိုမိုတန်ဖိုးကြီးပါသည်။





လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

လက္ခဏာဆိုတာကတော့ မြင်သာထင်သာ သို့မဟုတ် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာဆိုတာကတော့ သင်သာလျင်ခံစားနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် တွေ့ရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး အခြားသူများသတိမရှိနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာထောက်ပံ့ပေးသူကို သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်းကို သေချာစွာ ပြောကြားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောဂါလက္ခဏာ ပုံစံခြင်း မတူညီကြပါ။ ကျမ်းမာရေးကောင်းမွန်ကြောင်းလက္ခဏာများသည် သင်နှင့် သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်အပေါင်းအသင်းတို့၏လက္ခဏာများနှင့် တူနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သင့်ကျမ်းမာရေးသည် သင်သုံးစွဲနေရသော ဆေးဝါး၊ ကျမ်းမာရေးအခြေအနေနှင့် မိသားစုကျမ်းမာရေးအခြေအနေပေါ်တွင် သက်ဆိုင်ပါသည်။ သင်၏မတူကွဲပြားသော လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် သင်၏ကျမ်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်နည်းခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်နည်းခြင်း သို့မဟုတ် hypoglycemia ရောဂါ၏ လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူနိုင်ပါ။ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်နည်းခြင်းသည် အန္တရာယ်ရှိပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် အမြန်ဆုံးကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

တွေ့ရများသော လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာတို့မှာ

- တုန်နေခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း
- ဆာလောင်ခြင်း
- ကြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်နည်းခြင်းဖြစ်သည်မှာ အောက်ပါတို့ကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်

- အရက်သောက်သုံးခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းအတွက်ဆေးဝါး
- အပျိုဖော်ဝင်ချိန်
- အင်ဆူလင်များစွာ သုံးစွဲခြင်း
- ရာသီလာစဉ်
- အင်ဆူလင်သုံးစွဲချိန်

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်များခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်များခြင်း၊ hyperglycemia ကိုဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းအရာများစွာရှိသည့်အနက်၊ ဖျားနာနေချိန်၊ စိစဉ်ထားသည်ထက် ပိုမိုစားသောက်ခြင်းတို့အပါအဝင် သင့်ကိုယ်သင် အင်ဆူလင်ပေးစွမ်းမူမလုံလောက်ခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မြင့်မားမှုကြောင့် အချိန်ကြာပြီး ပြင်းထန်သောကျမ်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

တွေ့ရများသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- အလွန်ပင်ပန်းနေခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- အမြင်အာရုံမှန်ခြင်း
- မကြာခန ဆီးသွားလိုခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်များခြင်းကြောင့် ဖြစ်တတ်သည်များမှာ

- ကြိရွယ်ထားသည်ထက် ပိုမိုစားခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလေ့လုပ်ခြင်း
- တုတ်ကွေးကဲ့သို့ အခြားဖျားနာမှုများကြောင့် စိတ်ဖိစီးခြင်း
- သင့်ကိုယ်သင် လုံလောက်သောအင်ဆူလင် မပေးနိုင်ခြင်း

ဆရာဝန်ရွေးချယ်ခြင်း

အထွေထွေကုဆရာဝန် ရွေးချယ်ခြင်းမှာ ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ အထွေထွေကုဆရာဝန်ရွေးချယ်ရာတွင် သိရှိထားရမည်များမှာ။

- မည်သည့်ဆရာဝန်များသည် “ကွန်ရက်အတွင်း” ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အာမခံအစီအစဉ်နှင့် တွဲဖက်လုပ်ဆောင်သောသူများဖြစ်သည်ကို စုံစမ်းပါ။
- သင့်ကျမ်းမာရေးလိုအပ်ချက်များကို ထိရောက်စွာကုသပေးနိုင်သော ဆရာဝန်ကိုရှာပါ။ အချို့ဆရာဝန်များသည်အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များဖြစ်ပြီး၊ ဆီးချိုရောဂါရုဏ်များအတွက် မည်သို့ ကာကွယ်ကုသမှုပေးရမည်ကို အထူးပြုလေ့လာထားသူများဖြစ်နေတတ်ပါသည်။
- သင်၏အချိန်နှင့် သွားလာရန်လွယ်ကူသော ရုံးဖွင့်ချိန်နှင့် တည်နေရာအဆင်ပြေသော ဆရာဝန်ရုံးခန်းကို ရှာဖွေပါ။ အချို့သောရုံးများသည် ညနေပိုင်းတွင်ဖွင့်လှစ်ထားပြီး အချို့သည် ရုံးပိတ်ရက်အချိန်များတွင် ဖွင့်တတ်ပါသည်။
- သင်ယုံကြည်ရသောဆရာဝန်ကိုရှာပါ။ သင်ပြောဆိုသည်များကို ဆရာဝန်မှနားမထောင်သည့်အခါ သင့်ကိုယ်သင်ယုံကြည်မှုထားပါ။ ဆရာဝန်ပြောင်းခြင်းကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်ပြီး သင်ပြောသည်ကို နားထောင်သော၊ သင်ယုံကြည်ရသောဆရာဝန်နှင့် ကုသခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။



ကျမ်းမာရေးအာမခံ

မက်ဒီကဲ၊ မက်ဒီကဲတံနှင့် အများစုပုဂ္ဂလိကအာမခံအစီအစဉ်များသည် A1C စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် အစာရှောင်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓါတ် တိုင်းတာခြင်းနှင့် အခြားဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ရေးပံ့ပိုးမှုများကိုလည်း ပေးပါသည်။ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော သို့မဟုတ် အခမဲ့ရရှိနိုင်သော ထောက်ပံ့ကူညီမှုများကိုရှာဖွေရာတွင် သင်၏ကျမ်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့အား အကူအညီတောင်းပါ။

- သင့်အလုပ်ရှင်အား ကျမ်းမာရေးအာမခံ အကျိုးခံစားခွင့်များအကြောင်း မေးပါ။
- ၂၁၁ WNY ကို “211” နှိပ်ပြီးခေါ်ဆိုခြင်းသို့မဟုတ် သင်၏တည်နေရာကုဒ်ကို ၈၉၈ ၂၁၁ သို့ စာပို့နိုင်ပါသည်။
- nystateofhealth.ny.gov တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

အကြံပြုချက် - Child Health Plus အပါအဝင်၊ ကျမ်းမာရေးအာမခံတွင် အခမဲ့ရှာဖွေခြင်းနှင့် စာရင်းသွင်းရန် အကူအညီရှာဖွေရန် NY ပြည်နယ်အတွင်းရှိ “ကူညီပေးသူများ” ကိုရှာဖွေပါ။ အကူအညီပေးမှုများကို ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ညနေပိုင်းနှင့် စနေ၊တနင်္ဂနွေနေ့များတွင်လည်း ရနိုင်ပါသည်။

သင့်အနီးအနားရှိ ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာတွင် ဈေးနှုန်းချိုသာသော အခြေခံကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းမာရေးနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ကုသမှုတို့ကို ရှာဖွေပါ။
snapcapwny.org/#safety ကိုလေ့လာပါ

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

ဟီမိုဂလိုဘင် A1C စမ်းသပ်ခြင်း

သည် နှစ်လမှ သုံးလအတွင်း သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ပျမ်းမျှ အနေအထားကို တိုင်းတာရန် သွေးစစ်မှုဖြစ်ပါသည်။ လက်ချောင်းထိပ်မှ သွေးနမူနာ သို့မဟုတ် သင့်လက်မောင်းမှ သွေးနမူနာကို အသုံးပြု၍ သွေးစစ်ဆေးပြီး A1C တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုသည် ဆီးချိုရောဂါကိုရှာဖွေရန်နှင့် သင်၏ သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ကို သင်မည်သို့ထိန်းသိမ်းထားသလဲဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ မွေးရာပါ သွေးနီဥနဲ့ ဆက်စပ်သော သွေးအားနည်း ရောဂါရှိသော အချို့လူများတွင် A1C စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များသည် တိကျနိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်းကို သတိပြုပါ။

အစာရှောင်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓါတ်တိုင်းတာခြင်း

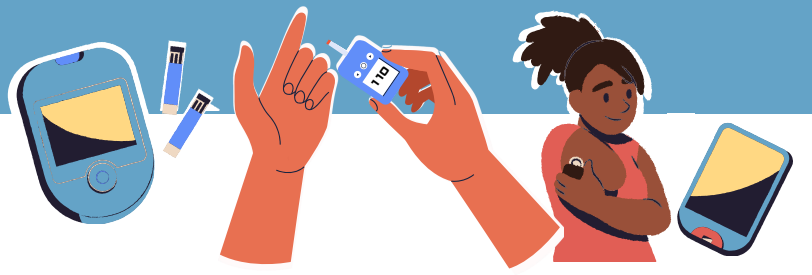
၈နာရီမှ ၁၀နာရီအထိ အစားအစာမစား(အစာရှောင်)ပဲ သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ကိုတိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရံဖန်ရံခါ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပါဝင်မှု စမ်းသပ်ခြင်း

သင်အားစမ်းသပ်ချိန်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပါဝင်မှု ကိုတိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုအတွက် အစာရှောင်ထားခြင်း (မစာမစားထားခြင်း) မရှိပါ။ လက်ထိပ်မှ သွေးဖောက်နမူနာယူမည်။

လစ်ပစ် ပုံစံ သို့မဟုတ် triglycerides စမ်းသပ်မှုသည် သင့်သွေးတွင်း အဆီပါဝင်မှု ပမာဏကို တိုင်းတာပေးပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းကြောင့် ကြိုတင်ဆီးချို၊ နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ခြင်းတို့အန္တရာယ်တို့ သိရှိရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဂလူးကိုစ့်ဓါတ် ခံနိုင်ရည်စမ်းသပ်ခြင်း သည် ဂလူးကိုစ့်(ဂလူးကိုလာ)ပါဝင်သော အရည်တစ်မျိုးကို သောက်သုံးပြီးချိန်နှင့် မသောက်သုံးခင်တွင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် တိုင်းတာသော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို စမ်းသပ်မှုတွင် အများအားဖြင့် အသုံးပြုပါသည်။ ထိုစမ်းသပ်မှုအတွက် တညလုံးအစာရှောင်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက်သင်သည် ထိုအရည်ကို သောက်သုံးပြီး ၁နာရီ၊ နှစ်နာရီ နှင့် သုံးနာရီကြာပြီးနောက် သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်တိုင်း မီတာ လက်ချောင်းထိပ်မှ သွေးနမူနာယူခြင်း ဂလူးကိုစ့် အဆတ်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မီတာ သည် သင့်လက်ထိပ်ဖျားမှ အနည်းငယ်သောသွေးနမူနာငယ်တွင် ပါဝင်သော သကြားဓါတ်ပမာဏကို တိုင်းတာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တွင်လည်း နေ့စဉ်သွေးတွင်းသကြားဓါတ် စစ်ဆေးရန် အသုံးပြုပါသည်။ “လက်ဖောက်တံ” ဟု အချို့လူများပြောသည် ကို သင်ကြားဖူးလိမ့်မည်ထင်ပါသည်။

အဆက်မပြတ် ဂလူးကိုစ့်စောင့်ကြည့်ခြင်း (CGM)

သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အခြေအနေကို နေ့ရောညပါအချိန်ပြည့် အလိုအလျောက်တိုင်းတာရန် အရေပြားအောက်တွင် ထည့်သွင်းထားသော အာရုံခံကိရိယာကို အသုံးပြုပါသည်။ CGM သည် သင့်အားသွေးတွင်း သကြားဓါတ်ပမာဏ အချိန်မရွေးသိရှိနိုင်ပြီး အချိန်တိုင်းပြောင်းလဲမှုများကို သုံးသပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် CGM အသုံးပြုနေသော်လည်း၊ သင်၏ CGM ဖတ်ရှုမှုမှန်ကန်တိကျကြောင်း သေချာစေရန် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် တိုင်းမီတာဖြင့် နေ့စဉ်စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



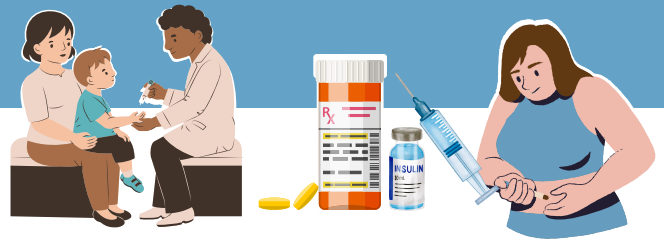
စစ်ဆေးမှုရလဒ်များကိုနားလည်ခြင်း

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်၊ ဂလူးကိုစ့် နှင့် လစ်ပစ်တို့ကို သွေးပမာဏ ဒက်စီလီတာ(dL) တွင်ပါဝင်သော ဂူးကိုစ့်မီလီဂရမ်(mg) ပမာဏဖြင့် တိုင်းတာသည်။ A1C သည် သင့်သွေးလမ်းကြောင်းတွင်းရှိ ဂလူးကိုစ့် ရာခိုင်နှုန်းကို ဖော်ပြသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိကြောင်း လက္ခဏာ မပြသောသူများအရည်အတွက်ကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ပိုမိုလေ့လာလိုပါက bit.ly/cdcbloodsugar တွင်လေ့လာပါ။

ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့် စိုးရိမ်လက္ခဏာ အဆင့်သို့ရောက်ရှိနေသည့် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

အစာရှောင်ပြီး သွေးတွင်း သကြားဓါတ်	ကျသော	ပုံမှန်	ဆီးချိုရောဂါ
၇၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော	၇၁-၉၉ mg/dL	၁၀၀-၁၂၅ mg/dL	၁၂၆ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုများသော
ပုံမှန်သော သွေးတွင်းသကြားဓါတ်	၁၄၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော	၁၄၀-၁၉၉mg/dL	၂၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုများသော
ဂလူးကိုစ့်ဓါတ်ခံနိုင်ရည်	၁၄၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော	၁၄၀-၁၉၉mg/dL	၂၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုများသော
ဟီမိုဂလိုဘင် A1C	A1C: ၅.၇% သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော	A1C ၅.၇%-၆.၄%	A1C: ၆.၅% သို့မဟုတ် ပိုများသော
လစ်ပစ်ပုံစံ (TRIGLYCERIDES)	ပုံမှန် ၁၅၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော	အလည်အလတ် ၁၅၁-၁၉၉mg/dL	မြင့်သော ၂၀၀-၄၉၉mg/dL
			အလွန်မြင့်သော ၅၀၀ mg/dL သို့မဟုတ် ပိုများသော

ကုသမှု



ဆီးချိုရောဂါကာကွယ်ခြင်း အစီအစဉ်များ

ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာပြုမူနေထိုင်မှုများ ပြောင်းလဲခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ ဖြစ်ခြင်းမှကာကွယ်နိုင်သလို နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။ ကျမ်းမာသောအစားအစာကိုလေ့လာရန်၊ သင်၏ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုထည့်သွင်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် စိတ်အားတက်ကြွမှုတို့အပါအဝင် အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှုများကို သင့်အားကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် အစီအစဉ်များ ရှိပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုသည်ကို သင့်ဆရာဝန်အားမေးနိုင်ပါသည်။

ဆေးညွှန်းကုထုံး

ဆီးချိုရောဂါကို ကုသရန် ဆေးညွှန်းများစွာရှိပါသည်။ သင်၏ဆီးချိုရောဂါကုသနည်းမှာ ထိရောက်မှုမရှိပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကုဆေးဝါးများသည် အစားအသောက်နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပေါ်မူတည်ပြီး ကုသရာတွင် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ဆေးသောက်ခြင်းကုထုံး

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ဘေးကင်းသောအဆင့်တွင်ထိန်းထားနိုင်ပြီး နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ကုသရသော ပုံစံတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစား ၂ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါခံစားရသူတို့အတွက် မက်ဖေါမင်သည် အသုံးများသော ဆေးညွှန်းဖြစ်ပါသည်။ မက်ဖေါမင်သည် သင်ထုတ်လုပ်သော အင်ဆူလင်အပေါ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်မှုပြန်လည်ရရှိရန် ကူညီပေးသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါသည်။

အင်ဆူလင်ကုထုံး

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ဘေးကင်းသောအဆင့်တွင် ထိန်းထားပေးပြီး ဆီးချိုရောဂါနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ကာကွယ်ပေးသည်ကုသမှု ပုံစံဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရာသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးသော ဟော်မုန်းအင်ဆူလင်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အင်ဆူလင်ကုထုံးသည် ပုံစံများစွာရှိသော်လည်း အများအားဖြင့် ဆေးထိုးခြင်း သို့မဟုတ် အင်ဆူလင်ပို့စက်ဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။

အင်ဆူလင်ပို့လွှတ်စက်

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆေးထိုးအပ်ဖြင့် အင်ဆူလင်သွင်းမည့်အစား အင်ဆူလင်ပို့လွှတ်စက်ကို ခန္ဓာကိုယ်တွင် တတ်ဆင်ထားပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အင်ဆူလင်သွင်းယူနိုင်သောကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုသေးငယ်သောပို့စက်သည် ဘတ်ထရီဖြင့်အလုပ်လုပ်ပြီး ချိန်ညှိနိုင်ပြီး အင်ဆူလင် အဆက်မပြတ် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

အင်ဆူလင်အကြောင်းပိုမိုသိလိုပါက bit.ly/cdcinsulin တွင်လေ့လာပါ။



ခန္ဓာကိုယ်အားလှုပ်ရှားပါ။

နေ့စဉ် မနက် ၂၀ ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းသည် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ကို ချိန်ညှိပေးနိုင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း၊ အိမ်အလုပ်များလုပ်ခြင်း၊ မြတ်ရိတ်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်း တို့ကို အကြံပြုချင်ပါသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ၊ ကိတုများ သင်၏ဆီးအတွင်းပါဝင်နေကြောင်း သင်သိပါက၊ သင်ဆရာဝန်အား အသိပေးပဲ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ပိုမိုမြင့်တက်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်၏သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို မည်သည့်အရာက ပြောင်းလဲစေသနည်း?

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မြင့်တက်စေသော



- အစားအစာ
- အိပ်ရေးမဝခြင်းသို့မဟုတ် အိပ်မပျော်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှု

သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ကျဆင်းစေသော



- လေ့ကျင့်ခန်း
- ဆီးချိုရောဂါဆေးဝါးများ
- အရက်သေစာ

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို မျှတအောင်နေခြင်း



- တနေ့တာလုံး ပုံမှန်အချိန်များတွင် အစားအစာသည့်အခါ အနည်းငယ်သာစားပြီး အကြိမ်ရေများစားပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်း
- ဆီးချိုရောဂါဆေးဝါးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အသုံးပြုရန်
- စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်

ကျွန်ုပ်၏ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို မည်သည့်အချိန်တွင် စမ်းသပ်သိရှိနိုင်သနည်း?

သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို စစ်ဆေးပြီး အမြဲစောင့်ကြည့်နေခြင်း ဆီးချိုရောဂါဖြင့်အသက်ရှင်သန်နေသူတို့အတွက် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို မကြာခနစစ်ဆေးနေမည်ဆိုပါက သင့်တွင်ရှိသောဆီးချိုရောဂါအမျိုးအစားနှင့် ဆီးချိုဆေးများ သင်သောက်သုံးခြင်းအပေါ် မူတည်သည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သို့ စောက်ကြည့်ရမည်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်စစ်ဆေးရန် ပုံမှန်အချိန်များမှာ

- သင်နံနက်အိပ်ရာနိုးချိန်၊ မည်သည့်အရာကိုမျှ မစားသောက်ရသေးခင်
- အစားမစားခင်
- အစားအစာပြီး ၂ နာရီကြာပြီး
- အိပ်ရာဝင်ချိန်

အကယ်၍ သင့်တွင် ဆီးချိုအမျိုးအစား ၁ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါ၊ အင်ဆူလင်သုံးရသော ဆီးချိုအမျိုးအစား ၂ ရှိပါက၊ သို့မဟုတ် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်နည်းခြင်းရှိပါက သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို သင်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ပြီး ချိန်ညှိ မပြုလုပ်ခင်တွင် မကြာခနစစ်ဆေးပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အရေးပေါ်ဆေးရုံတင်ရမှုမရှိအောင် အကောင်းဆုံးနေထိုင်နည်း



သင့်ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ သင်၏မိသားစုဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ကုသမှုခံယူပါ။ ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့ နာတာရှည်(အချိန်ကြာမြင့်သော)ကျန်းမာရေး အခြေအနေများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသပေးရန် မိသားစုဆရာဝန်များက ကူညီပေးနိုင်သည်။ မိသားစုဆရာဝန်များက သင့်ကျန်းမာရေး မှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို တစ်နေ့ထက်တနေ့နှင့် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ပုံမှန်ကောင်းမွန်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ မိသားစုဆရာဝန်အား တစ်နှစ်လျှင်အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်တွေ့ဆုံပြီး ကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို အမြဲစောင့်ရှောက်ပေးပါ။

မိသားစုဆရာဝန်မရှိသောသူများသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော သို့မဟုတ် ဆေးကုထုံးမရှိသေးသောရောဂါများကြောင့် ကျန်းမာရေးမကောင်း သလိုခံစားနေရပြီး ဆေးရုံအရေးပေါ်ခန်းများတွင် မကြာခန တွေ့ရတတ်သည်။ ဆေးရုံလာရောက် ပြသရမှုများမှ ရှောင်ကျဉ်ရန် မိသားစုဆရာဝန်ထံ ပုံမှန်ပြသပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ဂရုစိုက်ကုသပေးသင့်သည်။

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသို့ လာရောက်ရန် ပြင်ဆင်ရမည်မှာ၊ သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်သည့် လက္ခဏာများ၊ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် မေးခွန်းများကို စာရင်းပြုစုပြီး သင့်နှင့်တပါတည်း ယူဆောင်လာရမည်။ သို့မှသာ သင် မမေ့မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်ထံပြသသည့်အခါ၊ သင်သတိပြုမိသော လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်းကို မေးမြန်းမည်ဖြစ်သည်။ သင်သည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပွင့်လင်းစွာတိုင်ပင်ပါက၊ သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ရောဂါမပြင်းထန်ခင် သိရှိနိုင်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်မှ စမ်းသပ်ရန် လိုအပ်သည့်များကို လက္ခဏာပေါ်မူတည်၍ ပြုလုပ်ခိုင်းပါမည်။ သွေးစစ်ခြင်း၊ နှလုံးစမ်းသပ်ခြင်း၊ ဓါတ်မှန်နှင့် အခြားသောအရာများ ပါဝင်တတ်ပါသည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်အသိဆုံးဖြစ်သည်။

→ သင့်တွင် တစ်စုံတရာ ပုံမှန်မဟုတ်ဟုထင်ပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



သင့်လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း သင်ဆွေးနွေးသည်များကို သင့်ဆရာဝန်မှ နားမထောင်သည်ဟု သင်ခံစားရပါက၊ သင့်ဆရာဝန်အား သင့်ခံစားချက်ကို ပြောပြပါ။ အကယ်၍ထိုသို့ ဆက်လက်ပြုလုပ်နေမည်ဆိုပါက သင့်ဆရာဝန်အသစ်ရှာရန် လိုအပ်ပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အား မတရားဆက်ဆံခံရသည်ဟု သင်ခံစားရပါက ကျန်းမာရေးအာမခံ ထောက်ပံ့ပေးသူထံ သတင်းပို့တိုင်ကြားနိုင်သည်။

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများအား ကာကွယ်ခြင်း

နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများဖြစ်သည့် မျက်စိ၊ နှလုံး၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောစနစ်၊ သွားနှင့်သွားဖုံး၊ ခြေဖဝါး၊ အရေပြား သို့မဟုတ် ဂျောက်ကပ်တို့ ပျက်စီးစေခြင်းကဲ့သို့ ဆီးချိုရောဂါ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အကျိုးဆက်များဖြစ်ပါသည်။ သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ဆရာဝန်ရက်ချိန်းများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် အဆိုပါပြဿနာများကို ကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် ရောဂါပြင်းထန်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။ အချို့သောဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် သွေးစီးဆင်းမှုအားနည်းသောကြောင့် လက်ချောင်းများ၊ ခြေချောင်းများ သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးတို့ ဆုံးရှုံးရတတ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ပုံမှန် ဖြစ်လေ့ရှိသော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်ပဲ ကြိုတင်စားဆီ၊ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော်လည်း ယင်းနောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေနိုင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ တခါတရံတွင်၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှု ရောဂါလက္ခဏာများသည် ဆီးချိုရောဂါနှင့် အစဉ်ဆက်စပ်နေသည်ဟု မပြောဆိုနိုင်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါတိုင်း ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပြီး၊ ခံစားနေရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများမှ ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံချိန်တွင် ကောင်းမွန်နေပြီသော်လည်း သင့်ဆရာဝန်အား ယင်းရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းကို ပြောပြဆွေးနွေးပါ။

အောက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများကို သင်ခံစားနေရပါက သင့်ဆရာဝန်အား ဆက်သွယ်ပါ။

- သင့်ခြေထောက်တွင် ပွန်းပဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးဝင်ရောင်ရမ်းနေခြင်း သို့မဟုတ် မပျောက်ကင်းပါက
- သင်၏လက်နှင့် ခြေထောက်တို့တွင် ပူလောင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း။
- အစာခြေခြင်း၊ ဆီးသွားခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုများ ပြောင်းလဲသွားပါက
- မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့ခြင်း။
- အမြင် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း။



မျှတစွာ စားသုံးခြင်း။

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကို ထိန်းညှိပေးခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် အရေးကြီးပြီး တစ်နေ့တာလုံးမျှတသော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားသုံးခြင်းဖြင့် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်မဟာန မြင့်မားခြင်း သို့မဟုတ် ကျဆင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းသည် ဆီးချိုရောဂါရှိသူအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်စံနှုန်းနာရီသော အစားအသောက်ပုံစံကိုဖန်တီးခဲ့သည်။ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်၊ ပဲ၊ တို့ဟူး၊ ငါး သို့မဟုတ် ဥအမျိုးအမျိုး (အဆီနည်းသော) အသားဓါတ်များကို ရွေးချယ်စားသောက်ရန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ကစီဓါတ် မပါဝင်သော ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ကိုက်လန်၊ ဂေါ်ဖီစိမ်း၊ မုန့်လာဥနှင့် ဂေါ်ဖီထုပ်ကဲ့သို့ အသီးအရွက်များ ထပ်ပေါင်းစားသုံးပါ။ ချဉ်သောအသီးအနှံများ၊ ဘယ်ရီသီးများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် အစေ့များသည် ဗီတာမင်ဓါတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပြီး သကြားပါဝင်မှု နည်းသော သရေစာများကို စားသုံးပါ။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် အစားအစာများကိုရွေးချယ်သည့်အခါ ဆန်လုံးညို သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကြမ်းနှင့် ကွေကာကြမ်း၊ ကိစ္စနား နှင့် ဖါရိုကဲ့သို့သော အခြားသော အစေ့အဆန်များကို စားသုံးပေးပါ။



အမေရိကန်ဆီးချိုရောဂါဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းမှလက်ခံအတည်ပြုထားသော

ဆီးချိုရောဂါသည်များအတွက် စားသောက်မှုပုံစံ

ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာစားသုံးခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျ များနိုင်ပါသည်! အေးခဲထားသောသစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ငါးများကို ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်ကို ချွေတာနိုင်ပါသည်။ စည်သွပ်ဗူးအသီးအနှံများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် သကြားပိုမိုပါဝင်သောကြောင့် ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှု မဟုတ်ပါ။ စည်သွပ်ထားသော ပဲများနှင့် အသီးအရွက်များသည် မီးဖိုချောင်တွင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အချိန်ကုန်သက်သာစေသည်။ စည်သွပ်ဗူးများတွင် ဆားပါဝင်မှုများ သည့်အတွက် ဗူးအတွင်းရှိ အသီးအရွက်များကို ရေပြောင်စင်အောင် စစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို သင့်ဘတ်ဂျက်ပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ရယူသုံးစွဲခြင်းအကြောင်း လေ့လာလိုပါက erie.gov/health-equity သို့ ဝင်ရောက်ပြီး “အစားအသောက်ရရှိရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးရအောင်” ဆိုသည်ကို ရှာဖွေပါ။

သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အား အစားအသောက်အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရန်နှင့်သကြား မပါသော သရေစာများကို ပြောင်းလဲစားသုံးနည်းကို သင်ယူရန်အတွက် အစားအသောက်ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ချိန်ဆက်ပေး နိုင်ပါသည်။ Diabetes.org တွင် အာဟာရနှင့် အစားအသောက်တံဆိပ်များ အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

အညွှန်း အမှတ်တံဆိပ်များအား နားလည်ခြင်း။

ထုတ်ပိုးပြုပြင်ထားသော အစားအစာအထုတ်များပေါ်ရှိ အာဟာရဆိုင်ရာအချက်များ အညွှန်းကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် အထူးသဖြင့် သရေစာမုန့်များအတွက် ရွေးချယ်မှုကောင်းများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မကောင်းသောအစားအစာဟူ၍မရှိပါ။ အစားအသောက်အများစုသည် သင့်တင့်မျှတစွာ(တခါတရံသာ) စားသောက်သင့်သည်။ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အာရုံစိုက်ပေးရမည်မှာ

- **စားသုံးမှုပမာဏ:** သင်အမြဲစားသောက်ရမည့်ပမာဏဟု မဆိုလိုပါ! သင်စားသောက်သည့်ပမာဏတွင် အာဟာရမည့်မျှပါဝင်သည်ကို တိုင်းတာရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါသည်။ ဥပမာဆိုရလျှင်၊ အာဟာရပါဝင်မှုဖော်ပြထားသော အညွှန်းတွင် ၁/၂ ခွက် ပမာဏတွင် သင်သုံးခွက်စားပါက၊ ဖော်ပြထားသောအချက်အလက်တိုင်းကို နှစ်ဆတိုးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အထုတ်ထဲတွင် ၄ခါစားသုံးရန်ပါဝင်သည့် အတွက် တစ်ထုပ်လုံး သင်စားလိုက်ပါက၊ အချက်အလက် အားလုံးကို ၄ နှင့်မြှောက်ပါ။
- **ကယ်လိုရီ:** သင်စားသောအစားအစာထဲတွင်ပါဝင်သော စွမ်းအင်ပမာဏ ကိုဆိုလိုသည်။ သင့်ဆရာဝန်ထံ သင်နေစဉ်ပုံမှန်စားသုံးရန် လိုအပ်သော ကယ်လိုရီပမာဏကို မေးပါ။
- **စုစုပေါင်းကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် :** သင်စားသော အစားအသောက်များ တွင် ပါဝင်သော အမျှင်ဓါတ်နှင့် သကြားပါဝင်မှုပမာဏ အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများအတွက် အမျှင်ဓါတ်နှင့် သကြားဓါတ်ကို မျှတအောင်စားရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာဆိုရလျှင်၊ အသီးတစ်လုံးတွင် အမျှင်ဓါတ်နှင့် သကြားဓါတ် နှစ်မျိုးလုံးပါရှိသော်လည်း ဖျော်ရည်အဖြစ် သောက်သုံးသည့်အခါ၊ အမျှင်ဓါတ် (ပျော့ဖတ်)သည် ဖယ်ထုတ်လိုက်ပြီး၊ သကြားဓါတ်များသာ ပါရှိသော အရည်များ ကျန်ပါတော့သည်။ ထပ်ပေါင်းထည့်ထားသည့် သကြားဓါတ်နှင့် သဘာဝသကြားဓါတ်တို့ ပါဝင်မှုကို သတိပြုပါ။ “ထပ်ပေါင်းထည့်ထားသည့်သကြား” ဆိုသည်မှာ အစားအသောက်များတွင် သဘာဝအလျောက် နှိုမူလ သကြားပါဝင်နေသော်လည်း အချို့လွန်ကဲစေရန် သကြားကို ဖြည့်စွက် ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အစားအသောက်အများစုတွင် သကြားဓါတ်ပါဝင်မှုရှိပါသည်။ အစားအသောက်အားလုံးတွင် ထပ်မံဖြည့်စွက်ထားသော သကြားဓါတ်ပါဝင်မှု မရှိပါ။

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



စိတ်နှင့်ခန္ဓာသည် ချိတ်ဆတ်နေသည်။

ဆီးချိုရောဂါကို စစ်ဆေးသိရှိပြီး ရောဂါကုသရန်မှာ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ ကြိုတွေ့နိုင်သည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သတ်သော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ၊ ယုံကြည်ချက်များနှင့် သဘောထားများသည် သင့်အတွက် မည်မျှကောင်းမွန်ကြောင်း၊ မှန်ကန်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားနေရချိန်အတွင်း ဤခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း များ ကြုံတွေ့ရမည်။ စိတ်ကျမ်းမာအောင်ကျင့်ခြင်း၊ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့၊ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် အသေးအဖွဲ့ပြောင်းလဲမှုများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ စိတ်ကျမ်းမာအောင်ကျင့်ကြံခြင်းများတွင် အနားယူခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စာရေးသားပြုစုခြင်း၊ စကားပြောကုထုံး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ယောဂကျင့်ခြင်းနှင့် အခြားအရာများပါဝင်သည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် ဝမ်းနည်းမှုနှင့် မျှော်လင့်ခက်ခဲခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကြောင့် သင်နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးစေတတ်သည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် လူများကို မိမိဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းသိမ်းရန် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများနှင့် ဆေးရုံအကြိမ်ကြိမ်ပြုရခြင်းတို့အတွက် အန္တရာယ်ပိုများစေပါသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများသည် ဆီးချိုရောဂါ မရှိသူများထက် စိတ်ဓါတ်ကျနိုင်ခြေ ၂ ဆ မှ ၃ ဆ ပိုများသည်။ ကုသမှုများ ရရှိနိုင်ပြီး ကူညီပေးနိုင်ရန် ဖော်ပြထားသည်။ ကုထုံး၊ ဆေးဝါး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးသည် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများကို သက်သာစေပြီး သင့်ဆီးချိုရောဂါကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကူညီ ပေးနိုင် သည်။ **သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ။** စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျမ်းမာရေးနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ပိုမိုဖတ်ရှုလိုပါက erie.gov/health-equity သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး “စိတ်ကျမ်းမာရေးအကြောင်းပြောရအောင်” ဆိုသောခေါင်းစဉ်ကို ရှာဖွေပါ။

ဆီးချိုရောဂါ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအစီအစဉ်များ

ဆီးချိုရောဂါ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းအစီအစဉ်များ (DSMPs)သည် လူများအား အတတ်ပညာအသစ်များ သင်ယူရန်၊ ယုံကြည်မှုရရှိရန်နှင့် ဆီးချိုရောဂါဖြင့်ရှင်သန်နေရသော သူတို့ဘဝများကို ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိရန်ကူညီပေးသည်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့သူ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ နေထိုင်နေသော်လည်း လူတိုင်းသည် ဆီးချိုရောဂါ ကိုယ်တိုင်ထိန်း သိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း အစီအစဉ်မှ တစ်စုံတရာလေ့လာသင်ယူနိုင်သည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆီးချိုရောဂါ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်းရေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် သင့်ဆရာဝန်အား ထောက်ခံပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အများအပြားသည် ဆရာဝန်၏ရုံးခန်းတွင် တိုက်ရိုက်သင်တန်း ပေးနေပါသည်။

အီရီကောင်တီရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အွန်လိုင်းမှ ဆီးချိုရောဂါ ကိုယ်တိုင်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးသင်တန်းကို စာရင်းပေးသွင်း နိုင်သည်။ အတန်းချိန် ဇယားသည် ကောင်တီအတွင်းတည်နေရာပေါ် မူတည်ပြီး အလှည့်ကျ ပြောင်းလဲနေသည်။ ပိုမိုလေ့လာလိုပါက၊ ဆက်သွယ်ရန်။

အီရီကောင်တီ သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆော်မှုများ

ဖုန်းခေါ်ရန်။ (၇၁၆) ၈၅၈-၈၅၂၆
အီးမေးလ်။ : choosehealth@erie.gov
ဝင်ရောက်လေ့လာရန်။ : erie.gov/seniorservices/living-healthy-workshops

