

Blood glucose monitoring - Karen | കൈ

ତ୍ୟକ୍ତିରେଣୁକା ପିଲାର୍ଦ୍ଦିନଙ୍କ

တိက္ခိုက်ထဲကတို့နှစ်ပုံးပါသောအပတို့တဖို့(ဘုံ
တိကိုးစွဲကိုးအီလာတိက္ခိုက်တို့ကတို့
အသုးမူစာနေသုံးသိုးနကသုံးက္ခိုက်ထဲကတို့နှစ်
ပါသောအကိုးလို့နှစ်ပုံးပါသောတိက္ခိုက်ဆိုရွှေပူသုံးမူဘုံဖြတဖို့
မူစာနေသုံးလာကဟုံးနတ်တို့တိကိုးဖို့တိဘုံ
ကုံဘုံပါသော်လည်းကောင်းမူစာနေသုံးအကိုးနှစ်လို့



ဘုရားမန္တဘုရားကျော်ထဲမီလဲ၍

ଦ୍ୟାକ୍ଷରୀ ଯୁଦ୍ଧରେ ହାତାପତ୍ରି ଅମରାକାନ୍ତ ଯିଃ—

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

နဆုံးဆာရုံးမျှပါဘာရ်မူဘာရ်ဒါတဖုံး၊ လီဆီဒုံးတုန်နဆုံး
ဆာတုန်ခါပျဟူ့နိုင်ညီတကဲ့က

နကဘာ်က္ခာ်ကတိဒေါ်နဲ့

လာကမေဂျို့နှံ့ဗုံးဆာအပတ္တာဖော်အကိုး၊ နကလို့
သံ့ဗုံးဆာတော်ထို့အဘိုး၊ တူခဲးစာခို့
တုံးတော်လုံးယုံးဒီဆံးကိုံးလေအကနှင့်အုံးသံ့ဗုံး
ဆာတော်မေဂျို့အဘိုံးတုံးတော်နှင့်လီးတုံးထို့ကိုံးသံ့ဗုံးဆာတော်ထို့
အံ့အို့ရဲ့အောကလုံးနှင့်လီးနကသံ့ဗုံးသရုပ်မှတော်မဲ့ဆံး
ဆာတော်ပါ့ပြုဟု့ဗုံးပို့ညီးကမတစာနေသံ့ဗုံးသီးနကလုံးထဲ့လုံး
တခါလာကြားဒီးနတ်လို့ဘို့ဒီးဒုးနှင့်နလာနကဘုံး
သုဒ္ဓို့လို့အကိုးလီး

ထဲ၏ကိုပူဆံ့ဆတ်ဆီကရာတို့ကျ (National Diabetes Services Scheme, NDSS)

နက္ခတ္တန္တနံပါတ်သုတေသန (continuous glucose monitoring, CGM)
မူတမ်းနှင့် (flash glucose monitoring, Flash GM) အတိ
ညီအေထိရှိဘုတ်လျော်စီး CGM အကိုဒီးတ်မက္ခတ္တနံပါတ်
CGM ဖြစ်: Flash GM တ်ဖိတ်လုံးအကိုဒီးတ်မက္ခတ္တနံပါတ်
ndss.com.au မူတမ်းကို: NDSS တ်မစာလီကိုပဲ
(Helpline) **1800 637 700** တက်.

တုပဲးလိမ့်ချု NDSS နှင့်ကလီပီးတုအီးထိုးတို့
အီလာပျော်းကဲးအကိုစီးပွဲလယ်
အပူလာအိုးမဲ့ခဲ့ခဲ့ပါ။ ပျော်လတ်တို့
နှင့်လာအိုးဆံ့သာတုဆိုနှင့်အကိုလီး

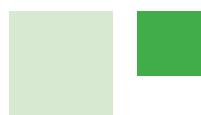
တိပညာ

နဆုံးဆာရွှေ့ချုပ်ဘင်္ဂမူဘာ်ဒါကန်နှင့်လီနာလာသွံ့
ဆာအပတို့လောက

ကြေးဒီးနာဖော်လုပ်အကိုလီ။အဝါသုပ္ပန်ကဆိမ့်
ထိုံနသူးအနံ့နှင့်၊ နအိုင်ဒီးလုပ်ဆေတာ်ဆါအံနှုန်းပြုနံ့နှင့်
လဲလုပ်၊ တုလုပ်ဆေတာ်ဆါကသုပ္ပန်လာနအိုအီးတုရူးတု
ဆေတာ်အိုင်သူးအကလာကအိုင်ဒီးနသုပ္ပန်သုပ္ပန်နှင့်လီ။

သုတေသနပညာတိုင်အဖွဲ့လုပ်တဖန်အဲမှုံးနှင့်ထဲတော်ဟံ့ဌနနှင့်
ကျေအကိုဇ်လီးကတိဘာဦးတို့ဒါနဆုံးနာတ်ဆောတ်ဆိုရှုရှု
ချေပျော်မှုဘာဦးတို့တော်ဘာဦးလုံးဒါနနှင့်ကစ်စွဲနှင့်
နေတ်ပည့်နှင့်တကူး။

| သွေ့နာအတ်ပညို | | |
|--------------------|------------|-------------|
| တုန်းတ်အီး | တုန်းတ်အီး | စံထိုးအီးတ် |
| တရားအီးတ် | | ဝဲအ |
| | | လီခံခန်းရုံ |
| သွေ့နာ 1 တကလ္လာ | 4–7 mmol/L | 5–10 mmol/L |
| သွေ့နာ 2 တကလ္လာ | 4–7 mmol/L | 5–10 mmol/L |



ကဘိုမေတ္တာအခါနလဲ့

နကသံ၏သရိုပုံတမ်းဆံ၏ဆာဆူးချွဲပျော်
မူဘုံဖောကမစာနေဂါလာနကဆာတို့လာနကဘုံ
မက္ခာနှင့်သံ၏ဆာအပတို့လာအခါစလုန်ဒီးကဘုံ
မအော်ပျော်ရှိလုန်ဒီးမူ့စုံကိုးနကဘုံပည်အီအပ
တို့ထဲလုပ်နှုန်းလီးလုပ်တော်သီးနကသံဒုးအိုံ
ထို့တော်ကျိုးထွေကတို့အကျိုးအကျေလာကြားဒီးနတ်အိုံ
မူနှုန်တကူ့၊ ညီနှုန်တော်ဆာကတို့တဖုန်းလာတ်မက္ခာနှင့်
ဆာအပတို့နှုန်ပုံပုံလုံ-

- » တရားကိုတော်အီး(နှင့်တော်အီး)
 - » တရားမှုပုဂ္ဂိုလ်တော်အီးမှတမှုဟိုတော်အီး
 - » အီးတ်ဝံအေလီးခံ ၂နှစ်ရုံး
 - » တရားမဲ့
 - » တရားနှင့်သိလ်မတမှုမှန်းခိုတ်ဟူးတ်ဂါးအခဲ့

- » ဆိုးကုအခါမှတမှု၏သူ၏သားတံ့တိ
 - » အိုးနီးနီးခိုတ်ဟူးတ်ဂဲလာအအော်(မှတမှုလာအစွဲ)
 - » တူးဘုံသွေးနှင့်ဆာလီအေထလာ
 - » တူးဘုံတ်ခံတလလာနတ်အိုးသားညီနှုအပူ,နှုအမှုလေထိနှုလီမှတမှုစံထိန်ဖံ့ဗတ်မှုများသိ
 - » ဆီတလမှတမှုမှာဘုံလီဘုံစံတ်စံကုနှေသွေးနှင့်ဆာကသုံးကသီမှတမှုအံစွဲလဲ
 - » ဆီတလနတ်အိုးတ်အီအက္ခားအကို
 - » တူးဘုံမှုနာကပာထိန်မှတမှုဂါရီခိုးဘုံသုံးယံ့ဆိုတဖုန်း
 - » ထံ့ဘုံအေတက္ခားသွေးနှင့်ဆာထိန်အေနှုံးတ်ပညီးယ်ပန်းတ်အလီ
 - » အိုးနီးဟူးသား



- » କାଳୀଙ୍କ ଗତିହାସ, ମୁଦ୍ରାପତ୍ର ଓ ଜୀବନାବଳୀ କୁଣ୍ଡଳାର୍ କୁଣ୍ଡଳାର୍
 - » ବିଶ୍ୱାସ କାଳୀଙ୍କ ଗତିହାସ, ମୁଦ୍ରାପତ୍ର ଓ ଜୀବନାବଳୀ କୁଣ୍ଡଳାର୍

၁၂၂၂၃၇၈။ ထိန်းသိမ်းထိန်းလီလီသံ၏ ဆာအပတို့အဲလုံး

- » တုအီရိ (တုဆာကတ္ထံ၊ တုအီရိအကလုပ်ဒီးနအီရိခဲသို့ဖြော်ပြီးအီရိထဲလုပ်တဖ်နှင့်လို့)。
 - » နိုဝင်တုဟူးတုဂါတာဖုန်အီရိထဲလုပ်
 - » ဆုံးဆာတုဆာကသံုကသီ
 - » သားမိန္ဒုတုသားဘုံတိတုတ်” တုသူ့ပိုသားဝါး
 - » ဟိုမိအထဲဆီတလဲအသား
 - » တုကွုံထွေကတ္ထံသံုံးဆာအကျိုအကျွေ
 - » တုဆူးတုဆဲဒီးပမိုပုံဆာ
 - » သံုံးမိုက်မို
 - » ကသံုံးကသီးအမှုကသံုံးမေဆူ့ထို့ကို (စတံ့ရွေး) တဖ်အသီး



မတေတဖိုကအိုင် လတ်လီပျုအလိုင်လီးနှုဘုရာ်သွေ့ ဆာသူလုံ

- အံရှလ်ဒီးဆုံးဆာတ်ဆိုကသုတဖန်များအတိုင်း
နတ်လီပျုံအလီးလာနသွေးဆာကလီအဲပါ။
 - သွေးဆာအံလီအေးထလာဖဲသွေးကျတ်ဆာအပတီးလီ
အေးထလာအခါ, စုနှစ်ဒေး 4mmol/L.
 - သွေးဆာလီအတ်ပနိုင်တဖန်တရှုံးတစိုက်တို့
အသေးပုံးရှုံးဆုံးဆာတ်ဆိုင်အေးအပတီး, လီအေးရှုံး
တ်လာဖို့ဖို့သုံး၊ ပူသေးပုံးရှုံးပူလာအ
အိုင်ဒီးဆုံးဆာအပတီးအေးနှုံးတ်ပနိုင်
အေးလာဆာကတီးယိုယိုပါ။



သုတေသနပညာ၊ အခမဲ့အနာဂတ်၊ အခမဲ့အနာဂတ်၊ အခမဲ့အနာဂတ်၊ အခမဲ့အနာဂတ်

- တဘိုတခို့, နသို့သာအပတီးနှင့်
ကအိပ္ဒီးနတန်ပိုးအီဘာဦး
သုံးသုံးဘာဦးမနဲ့ကဲထို့အသေးလုံးနှင့်လီး
 - နမ်းအို့နီးဆုံးဆောတ်ပါ့ဘကလုံးနသို့
သာအပတီးမူးအို့၊ မူတမ်းနမ်းဆီးကုန်း၊ အ
ကိုစို့လနကဘာဦးကွာ့တ်ဂုံးခို့သုံးလနသုံး
မူတမ်းဆုံးအပူးနှင့်လီး၊ နမ်းအို့နီးကိုဘက
လုံးလနမ်းပျုံအပူးလေအပ်ယူးခါဘို့ဖြေး
(ketones) တဖုံ့အံ့မူတမ်းမူးတဆူး
တချော်နှင့်၊ အကိုစို့ပဲလနနကထုံး
လိုကသုံးသရုံးနှင့်လီး
 - တ်ဂုံးသဘုံးဘုံးဘာဦးထွေးဆုံး
ဆောတ်ပါ့အံ့ကဲထို့အသေးသုံးသုံး
သာအပတီးထို့အီလေဆာကတီးယို့ပဲအပူးနှင့်
လီး၊ နသို့သာအပတီးမူးအီထို့ဘို့နှင့်
တခါး၊ လုံးသုံးနှင့်တ်ဟုံး
ကုန်ဟုံးဖေးလနနကသုံးသရုံးမူတမ်းဆုံး
ဆောတ်ပါ့ပူ့ဘာဦးမူးဘာဦးတို့ကုံး

နှစ်ပုံးနှစ်ပုံးနှစ်ပုံးနှစ်ပုံး

တဘူးတစိုင်နကဗာမှကမ်းလာနသွေးဦးဆာတ်ထိုင်အနိုင်ဂံတဖုန်ပဲနမေကျို့နသွေးဦးဆာအပတ်ရှိနှင့်လီးမှုတဘာဦးပဲလေနိုင်းဘာဦးနှင့်,တုဂ္ဂိုလ်အိုင်ပဲတန်းလာနကမျက်းအောင်လီး

HbA1c တုမေတ္တာနှင့်မျှတုမန္တလို

လုပ်ဆိပ်များအဖြစ် HbA1c အံမှုပါကလံခါတဲ့လှုပ်
တဲ့လုပ်မှုပါကလံဘံ (glycosylated haemoglobin)
နှင့်လို့မူသွေးပို့အတ်မေတ္တာတကလုပ်လာအပ်ဖူတိနာသွေး
ဆာအပတ်လာအပူဟွှေ့ 10-12 နှဲအတ်ပူနှင့်လို့

တိဟု့၏ကျိုအဂ္ဂကတော်လာနကမက္ခိအီအစ္စကတော်
12 လိုက်သူ၌အတိုပူ၊ ပဲနကဘာဦးတို့ဟု့
ကျိုဟု့ဟု့ဖူးနဲ့လာနကမက္ခိအီအိုနှင့်အနှစ်(ရလိုပဲတွေလုလော)
အတိုပူဒေသလုပ်နည်လီးတ်မာက္ခိ HbA1c အစာအံ့မာစာနာသော
. လာနတ်ကြုံထွေကတိုနဲ့သွေးဆာအတ်အိုးသားခဲလိုပဲဆုံးအကိုနှင့်
လီးဗျား

တုပညိုလာ HbA1c လာပျော်အောက်အကိုမှုပဲ 53mmol/mol (7%) မှတဲမှုပဲပဲနဲ့
လို့နကသံသရန်ကဟ္မားကြိုနဲ့လောက်မဲကျွု HbA1c
အတူပညိုကဗ္ဗကတော်လာနဲ့အကိုမှုမှနဲ့လောက်နဲ့လို့

သုတေသနပညာ- တရာ့ကွဲပို့စွဲနည်းပညာအပတ်၏အောင်မြေတော်၊
လာနကာသူကွဲပို့စွဲကတိနေဆုံးပညာတ်၏ပါအကိုယ်။

တာရှိတန်ဖိုင်၊ နသ္တ္တိန်ဆေတ်ထိုင်အနီးနိုင်ကြပါတယ်
တမ္မားစိတ်လာနားသားအသီး၊ ဘားဆုံးအကျိုး
လာနကသူ့နိုင်ထိုင်လာတ်ဖော်နှင့် တယ်အဲ
တမ္မားစိတ်မေကွုံလာနကသူ့ကွုံထဲကတို့နဲ့ဆို
ဆေတ်ဆါအကိုးနှင့်ဘား。

သုတေသန-ဒီဇိုင်ပို့-နသံဃာနအာဖတ်အိမ်
ထလ်နှုန်မတေနနီးနချုပ်ချွဲပူသာ့မူဘာ့ဒါတဖုံး
လကာယံ့နှုန်တော်အစာလာနကသုက္ခာကတို့နသံဃာ
ဆတ်ဆပါအဂီးနှုန်လီး။

တုဟ္မာ်ကူးအခို့သုံးတဖုံး

- လူပို့တော်အို့တော်ရှုံးလေတော်အို့ဆူ့အို့ချုံ့ရှိ အတော်ရှုံးတော်ကျော်တော်၊ မာဘာ့နှီးအတော်ဟူးတော် ဘာ့ဆာ့ဘာ့ကာတို့၊ သမံသမီးသွေ့တော်ဆာ့အပတို့ တဖော်ဒီးအို့ဘာ့ကသံ့တော်ကသံ့တဖော် (ပဲတော်လို့ဘာ့မှု့အို့) လာတော်ကရဲ့ကျွဲ့နေဆုံးလာတော်ဆါအဂို့တာကု့။
 - ထံ့လို့ဘာ့နသားဒီးနကသံ့သရဲ့ခဲ့အံ့အံ့လေ တော်ကဟဲ့နသွေ့ဗုံးဆာ့ဆုံးအတော်ရှုံးကျွဲ့ပေါ်ခုံးဘာ့လို့ဘာ့စံး အဂို့တာကု့။
 - “အကု့အဂို့ထဲတမံ့”တာဘာ့လို့အသားလာတော် လုပ်အဂို့ဘာ့။ ဆုံးဆာ့တော်ဆါအပုံသို့လို့နှုံးယူ တော်တင်မေစားနေလော်ကမာဘာ့လို့ နဆုံးဆာ့တော် ဆါ လာနတော်အို့မှု့အပုံသွေ့လို့။
 - နှုံးလို့ကွွဲ့ဖဲ့ ndss.com.au/information-in-your-language လာတော်ကဖော်မှု့တုံးနှုံးဂို့ ထံးတော်အို့ယားတဖော်လေ တော်ကျိုးထံ့ဟဲ့စား လံ တဖော်၊ မှုတော်မှု့ကိုးဘာ့ NDSS တော်မေစားအလီ ကျို့ (Helpline) လာ 1800 637 700 ဒီးယူလေ တော် ကဆုံးနှုံးအို့တော်ဘာ့အဂို့တာကု့။ လို့ဘာ့ပုံးက တိုးကျိုးထံ့တော်တင်မော်။ ကိုးဘာ့ တော်ကျို့ထံ့ဒီးတော် ကတို့ကျို့ထံ့တော်အတော်မေစား (Translating and Interpreting Service, TIS) လာ 131 450 တာကု့။ တဲ့ဖြူထို့ နကျို့တာကု့။ အို့ခါးဘာ့လာတော်ကဘျုံး၊ နှုံးမှု့တော်ကိုးနှုံး၊ ဒီးမှုတော်ကိုးနှုံး၊ 1800 637 700 တာကု့။

နကသံဃာရှင်မှတမ်းဆံဃာတော်သီဆုတ္တရာရိချုပ္ပါဘာရိ
မူဘာရိဒါတဖော်ကနဲ့လိုနေလာနကအိုဒီးဆွဲရာတို့တော်မေနိုင်
အပတိုင်းကြေးဒီးနာအဂ်နှင့်လို့။

NDSS දින

NDSS ဟုပါဒ်အိုတ်တော်ဆီးထဲတွေအတ်မာစာ၊ တ်ဂိုးတ်ကို့၊ ဒီးပီးလီလာတ်ဟူးစာလုံအပူးတဖူ အတ်ဖိုးတ်မာတော်းကလုံ၊ လာတ်ကမာစာစာနဲ့ ဒီသိုးနကရဲ့ပဲကဲ့ပေးဆုံး နဆံ့ပဲဆာတ်ဆာ၊ အိုင်ပဲဒီးတ်အိုင်ဆူးအိုင်ချု့၊ ဒီးအိုင်ဆီး မှုံးမှုံးအဂါးနှုံးလို့