

တၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤသွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါ

သွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါအံၤတၢ်သွၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအီၤ (hypo) အသိး,ကထီၣ်အသးလၢပုၤလၢအအိၣ် တၢ်လံးဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်ဖဲအဝဲသွၣ်သွၣ် ဆၢလီၤစ့ၢ်ဒီး 4mmol/L န့ၣ်လီၤ.သွၣ်ဆၢလီၤအံၤကထီၣ် အသးလၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢအဆဲးကသံၣ် အံၤစူလံၣ်မ့တမ့ၢ်သူကသံၣ်မၤစ့ၢ်လီၤသွၣ်တၢ်ဆါတဖၣ် အယီၤန့ၣ်လီၤ.

သွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါအံၤကထီၣ် အသးခီဖျိတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်

သွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါအံၤကထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်တခါမ့တမ့ၢ် အါခါဒ်အဖီလၢယၢဖျါထီၣ်အသိး-

- » အံၤစူလံၣ်အါတလၢမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်အဂၤလၢမၤစ့ၢ်လီၤသွၣ် ဆၢတဖၣ်အယီၤ
- » ဆဲးန့ၣ်လီၤအံၤစူလံၣ်ဆူန့ၣ်အဖီလၢလၢအကထီၣ် က့ၤအကိၣ်လိၣ်ခီဖျိတၢ်ဆဲးလီၤထးလၢတလိၣ်လိၣ်လီၤအပူၤ (တၢ်ကိးအီၤလၢလံၣ်ဖိဟါဖျါထီၣ် (lipohypertrophy န့ၣ်လီၤ))
- » အိၣ်အိၣ်တၢ်စးမ့တမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်အယီၤ
- » တအိၣ်တၢ်အိၣ်လၢလၢလီၣ်လိၣ်လိၣ်လၢအပၣ်ယုၣ်ခါဘိဟါဖြး (ခမေဘသုပိမအေန)တဖၣ်



- » တအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအတၢ်ရဲၣ်ကွဲၤတဖၣ်
- » အိၣ်ဒီးနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအိၣ်အါတဖၣ် အါန့ၢ်ညီၣ်န့ၢ်အသိး
- » အိၣ်သးအါတလၢ
- » အိၣ်သးဒီးတအိၣ်ခါဘိဟါဖြးတၢ်အိၣ်လၢလၢလီၣ်လိၣ်လိၣ်အယီၤ.

သွၣ်ဆၢလီၤအါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဖဲတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်ကလီၤဆီလိၣ်အသးလၢပုၤတကးဒီးတကးအဖီ ခိၣ်ဘၣ်ဆၣ်,တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသွၣ်ညီၣ်န့ၢ်တူၢ်ဝဲမ့ၢ်-

- » ဂံၢ်စၢ်လီၤ,ကနိးကစးမ့တမ့ၢ်ဟူးဒီးတကး
- » ကပၤထီၣ်
- » ခိၣ်ဆါတဆံးတက့ၢ်”မ့တမ့ၢ်ခိၣ်မူၤန့ၢ်မူၤတဖၣ်
- » ခိၣ်သၣ်ယံဆါ
- » တၢ်သးဖဲတအိၣ်”သကးပဝးဆီတလဲအသး
- » ပုၤဒီးမဲၢ်ထံမဲၢ်နီၣ်”ဟီၣ်ကိးဝဲ
- » သူၣ်သးအုန့
- » တၢ်သၣ်ဝံၤအသး
- » ထးခိၣ်ဘၣ်ဒီးစုန့ၢ်ခိၣ်တဖၣ်တီၤတုၤဝဲ
- » သးစံၣ်ဖုချ့
- » မဲၢ်ချံကဒု.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ,မၤကွၢ်နသွၣ် ဆၢအပတီၢ်တက့ၢ်.နမၤတၢ်အံၤမ့ၢ် တသုဘၣ်န့ၣ်,ကူၤစါယါဘျါတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤဖဲနသွၣ် ဆၢလီၤအါအကတီၢ်.

သွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်တၢ်ဆါကဘၣ်ကူစါအီၤန့ၣ်လဲၣ်

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်ဝဲလၢနကကူစါသွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်သးအံၤကပတုၣ်ဒ်သီးသုတလီၤအိၣ်တၢ်ဆါနီၣ်လီၤ.နမ့ၢ်တကူစါသၢၣ်သွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်တၢ်ဆါန့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၤဒီးကဒုးကဲထီၣ်တၢ်သးပုၤနီၣ်နသးသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဆိကတၢ်လၢနကဘၣ်မၤအီၤမ့ၢ်ဝဲနကဘၣ်မၤလီၤတၢ်လၢနကအိၣ်လၢတၢ်ပူၤဖျးအလီၤန့ၣ်လီၤ.အဒိ,နမ့ၢ်နီၣ်သိလ့ၣ်န့ၣ်,ဟံပတုၣ်အီၤလၢကွၢ်ကပတက့ၢ်.

1 တပတီၢ်-အကါဒိၣ်ကတၢ်

အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပတုၣ်ဃုာ်ခါဘိဟါနီၣ်လီၤ.လၢအစုၢ်သးအသးညီ (ညီလၢနကယုာ်လီၤအဂီၢ်) ဒ်အမ့ၢ်-

- » အံၤသ့ၣ်ဆၢအဖျါကလီၤလၢခါဘိဟါနီၣ်လီၤ 15g **မ့တမ့ၢ်**
- » ကွဲလံၤအချဲ 6-7 ဖျါမ့တမ့ၢ်အံၤသ့ၣ်ဆၢအဖျါကွဲလံၤအချဲအဒိ 4 ဖျါမ့တမ့ၢ်
- » အံၤသ့ၣ်ဆၢအဘိ 1 ဘိ (လီၤလၢခါဘိဟါနီၣ်လီၤ 15g) **မ့တမ့ၢ်**
- » တၢ်ဆၢထံယီၤအဘူတတ် (150mL) (တမ့ၢ်လၢတၢ်ဆၢပၣ်အါ) **မ့တမ့ၢ်**
- » 100mL လၢ Lucozade® **မ့တမ့ၢ်**
- » အံၤသ့ၣ်ဆၢမ့တမ့ၢ်ကနဲစီ 3 နီၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်
- » တၢ်သ့ၣ်ဆၢထံ (125mL) ခွး 1/2.

ဝဲ 10-15 မံးနံးဝံၤအလီၤခံ,မၤကွၢ်ကဒါက့ၢ်နသ့ၣ်ဆၢအပတုၣ်ဒ်သီးအပတုၣ်ကအါနီၣ်လီၤ 4mmol/L အဂီၢ်တက့ၢ်.မ့ၢ်တထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်,မၤကဒီး 1 တပတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဆၢတၢ်ဆါကသံၣ်လၢကမၤစၢလီၤသွၣ်ဆၢယုာ်ဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်လၢအကိးဝဲ acarbose (Glucobay®), နကဘၣ်ကူစါသွၣ်ဆၢလီၤစၢတၢ်ဆါအိၣ်ယုာ်ဒီးအံၤသ့ၣ်ဆၢ (glucose) အဖျါ,အထံပံာ်မ့တမ့ၢ် Lucozade® တဖၣ်အသိး.

2 တပတီၢ်

တၢ်နသ့ၣ်တၢ်ဆၢအပတုၣ်အါနီၣ်လီၤ 4mmol/L, နကလိၣ်အိၣ်အါထီၣ်ခါဘိဟါနီၣ်လီၤ.နအိၣ်တၢ်လၢခံတၢ်အဘၣ်စၢမ့ၢ်ယံာ်နီၣ်လီၤမံးနံး 20 န့ၣ်,အိၣ်တၢ်အိၣ်တနီၤလၢအပတုၣ်ဃုာ်ခါဘိဟါနီၣ်လီၤအမ့ၢ်-

- » ကိၣ်ပီၤမိး 1 ကဘျၢ်မ့တမ့ၢ်
- » ကျီၢ်နီၣ်ထံမ့တမ့ၢ်ထီၣ်နီၣ်နီၣ်ထံ 1 ခွး (250mL) မ့တမ့ၢ်
- » တၢ်သ့ၣ်ဆၢထံ 1 ကုဖိမ့တမ့ၢ်
- » အဖြဲခိၣ်သ့ၣ်လ့ 4 ဖျါမ့တမ့ၢ်
- » စူထီၤနၢအလ့ 1 နီၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်
- » တၢ်သ့ၣ်ဆၢထံတၢ်နီၣ်ထံဆံၣ်အဆံး 1 ဒါ (100g).

လၢပုၤတကမ့ၢ်စုာ်စုာ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဘၣ်သးသွၣ်ဆၢလီၤစၢအိၣ်တၢ်ဆါကူစါသၢၣ်သွၣ်ဆၢလီၤအဂီၢ်,ကတီၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢဆူၣ်ချဲ ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတက့ၢ်.

အံၤစူလံၣ်နီၣ်တၢ်ခးဒီးတၢ်မၤကွၢ်ကလူမိးစံတဘီယုာ်ယီ (continuous glucose monitoring, CGM)

ဒီးညၢၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ကလူမိးစံလၢတလိၣ်ဆဲးထးဘၣ် (flash glucose monitoring, Flash GM) -

နမ့ၢ်သုၣ်အံၤစူလံၣ်နီၣ်တၢ်ခးဒီးမ့တမ့ၢ် CGM န့ၣ်,ကတီၤတၢ်ဒီးနဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဆူၣ်ချဲ ပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်ဒ်သီးကကူစါဒီးကတီၤသွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်အံၤတက့ၢ်.

သွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တကူစါအီၤဘၣ်န့ၣ်ကကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လဲၣ်

နမ့ၢ်ဟံၤအီၤန့ၣ်ဒီးမ့ၢ်တကူစါအီၤဘၣ်န့ၣ်,သွၣ်ဆၢအပတုၣ်တဖၣ်ကလီၤအိၣ်ဝဲကွၢ်ကွၢ်,ဒီးတၢ်အံၤကကဲထီၣ်တၢ်ဆါ hypoglycaemia (တၢ်သးပုၤနီၣ်သးမ့တမ့ၢ်တၢ်ထီၣ်လၢတနီၣ်သး) အသိးလီၤ.သွၣ်ဆၢလီၤမ့ၢ်အါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်တခါလၢနကူစါလီၤနကစၢ်အသးတသ့ဝဲဘၣ်ဒီးကမ့ၢ်ဖဲနကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢလၢပုၤအကအအိၣ်န့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနဟံၣ်ဖိယီဖိဒီးတံၤသကိးတဖၣ်ကသ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒီးဝဲသွၣ်ဆၢလီၤအိၣ်တၢ်ဆါကဘၣ်မၤဝဲန့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.



နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါပှၤဟ့ၣ် ပီညါတဖၣ်ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးနုၤလၢနကစီၣ်ထီၣ်ယၢ် (glucagon) ယုၣ်ဒီးန့ၣ်သွၣ်ဆၢလီၤအါတလၢဘၣ်ဖး အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.နမ့တမ့ၢ်နဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဆူၣ်ချ့ ပှၤဘၣ် မူဘၣ်ဒါတဖၣ်ကဖးန့ၣ်နဟံၣ်ဖိယီၤမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဖၣ် လၢကသူအိၣ်လဲၣ်အဂီၢ်လီၤ. Glucagon မ့ၢ်ဟံၣ်မိအထံ,လၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ဖျိကသံၣ်ဆဲးလၢအမၤအါထီၣ် တၢ်ဆၢအပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနသွၣ်ဆၢလီၤအါတလၢန့ၣ်,ဖးသ့ၣ် ညါနကသံၣ်သရၣ်ဖဲအဆိအချ့ဒ်သိးကတၢ် ပီၣ်အကဲထီၣ်အသးအဂီၢ်ဒီးကကွၢ်ကဒါက့ၤနဆံၣ် ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကတိၤအတၢ်ရၣ် ကျဲးန့ၣ်လီၤ.နတၢ်ပီၣ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်ယးမ့ၢ်နကြး မၤက့ၤနညီၣ်န့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ,ဒ်တၢ်နီၣ်သိလ့ၣ် ကသုလၢအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပှၤတကမ့ၢ်သးပှၤနီၣ် အသးယမံၤစီၣ်မံၤမ့တမ့ၢ်ယုၢ်လီၤတၢ် မ့ၢ်တန့ၢ်အခါကဘၣ်မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်

အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲဂ့ၢ်ဂီၢ်အူလီၤ.တဘၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ် တၢ်အိၣ်လၢအကိၢ်ပူၤနီၣ်တမံၤတဂ့ၢ်

- » ဟံၣ်မံၤနီၣ်ပှၤဆါတကမ့ၢ်သးလၢအကပၤဒီးမၤလီၤတၢ်ဒ်သိးအက လံၤကျိၤကအိၣ်ဝဲပျီၤပျီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- » Glucagon မ့ၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သိၣ်လိလံၤန့ၣ် ဆဲးန့ၢ်အိၣ်တက့ၢ်.
- » ကိးတၢ်ဆါဟံၣ်သိလ့ၣ် (ကိး 000) ဒီးတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ် လၢပှၤတကမ့ၢ်န့ၣ်တနီၣ်အသးဘၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဆံၣ် ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်.
- » အိၣ်ခိးဘၣ်ပှၤအဝဲန့ၣ်တုၤလီၤလၢသိလ့ၣ် တီၣ်ပှၤဆါဟဲတုၤဝဲတစုန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်တသ့ၣ်ညါပလီၢ်သ့ၣ်ပလီၢ်သးဘၣ်ယးဒီးသွၣ် ဆၢလီၤတၢ်ဆါ

တၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖဲပှၤဆါတကတူၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ် ပလီၢ်ကမၤဆိအသးလၢအအိၣ်ဒီးသွၣ်ဆၢလီၤအါဖဲအသွၣ် ဆၢအပတီၢ်လီၤအါဝဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤကွၢ်အသွၣ် ဆၢအပတီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒီးသွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါလၢအနီၣ် အါလါအါအပူၤန့ၣ်,ဘၣ်တဘၣ်တၢ်လီၤပျံၤကအိၣ် ထီၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်လၢနတတူၢ်ဘၣ်တၢ်ပနီၣ်ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်လီၤ.တၢ်မ့ၢ်တသ့ၣ်ညါသွၣ်ဆၢလီၤအါအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ် န့ၣ်ကဲထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်ခီဖျိဖဲနသ့ၣ်ညါလၢနအိၣ်ဒီးသွၣ် ဆၢလီၤအါလံၤတစုနကထံၣ်ဘၣ်လၢကကီၤခဲလၢတၢ် ကကူၤစါအိၣ်ဒီးနသးပှၤနီၣ်နသးသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးနသ့ၣ်ဆၢလီၤအါဒီးတၢ်ပနီၣ်တအိၣ်ဖျါဝဲဘၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်ဆိတလဲအသးန့ၣ်,နကလိၣ်မၤကွၢ်အါထီၣ် နသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်အါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ် လဲၣ်ထီၣ်ဘိကူၤသွၣ်ဆၢလီၤအါလၢအအါန့ၢ်ဒီး 4mmol/L အခါတက့ၢ်.နသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်မ့ၢ်စ့ၤဖဲတၢ်ပနီၣ်တအိၣ်ဖျါ နီၣ်တမံၤအခါန့ၣ်,နကလိၣ်တၢ်ပီၣ်တၢ်အံၤဒီးနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ်သွၣ်ဆၢတၢ်ဆါဆူၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်အဂၤလၢနကဘၣ်ဆိမိၣ်ထီၣ်အီၤ

- » ကူသိးတၢ်ပနီၣ်အိၣ်ဖျါလၢအစံးနအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတက့ၢ်.
- » ထီၣ်တၢ်ဟးစိၣ်ဃုာ်သွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ကူစါယါဘျီဒီးန့ၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.
- » မၤနီၣ်မၤယါနသွၣ်ဆၢလီၤအါဝဲဒၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤလၢအကဲထီၣ်တဖၣ်ဒီးသိးနကသ့တၢ်ပီၣ်တၢ်အံၤဃုာ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သွၣ်ဆၢတၢ်ဆါဆူၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- » မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လၢနကဘၣ်ကူစါသွၣ်ဆၢလီၤအါထလၢအံၤန့ၣ်ဘၣ်,အဒိ,ခိဖျိအိၣ်ခါဘၣ်ဟါဒြးတၢ်အိၣ်အါန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟံးပနီၣ်အီၤအသိး,တၢ်အံၤကဏ္ဍကဲထီၣ်သွၣ်ဆၢအပတီၢ်ထီၣ်အါထလၢဒီးကကီၢ်ဝဲလၢနကကွၢ်ထွဲကတီၤက့ၢ်နသွၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- » မၤလီၤတၢ်ဒီးသိးပှၤအိၣ်လၢနခိၣ်နယၤ-ဒ်အမ့ၢ်နဟံၣ်ဖိဃီဖိ,တံၤသကိး,ပှၤမၤသကိးတၢ်ဖိ,ကိၣ်ဒီးပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါမ့တမ့ၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်-ကသ့ၣ်ညါဒီးကမၤနီၣ်မၤယါဒီးကူစါသွၣ်ဆၢလီၤအါတၢ်ဆါအံၤလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- » သံးစိၣ်စိၣ်တဖၣ်ကမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လၢသွၣ်ဆၢလီၤအါအဂီၢ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်ဒီးသိးနကအိၣ်တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ခါဘၣ်ဟါဒြးတၢ်အိၣ်တဖၣ်တချုးနအိၣ်သံးဒီးအခါ,မ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လိၣ်ကွဲလၢအပၣ်ဃုာ်ခါဘၣ်ဟါဒြးဖဲနအိၣ်သံးအခါတက့ၢ်.မၤကွၢ်နသွၣ်ဆၢအပတီၢ်ဒီးအိၣ်ခါဘၣ်ဟါဒြးတၢ်အိၣ်လိၣ်ကွဲတချုးနက့ၢ်နလၢတၢ်မံအပူၤဒီးအခါတက့ၢ်.ကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်သွၣ်ဆၢဆူၣ်ချ့ ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါဘၣ်ဃးသံးဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- » တချုးနနီၣ်သိလုၣ်ဒီးအခါ,မၤကွၢ်နသွၣ်ဆၢအပတီၢ်ဒီးမၤလီၤတၢ်အီၤဒီးသိးကအိၣ်ဖဲ 5 mmol/L အဖီခိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.နသွၣ်ဆၢမ့ၢ်လီၤအါန့ၣ်,နကဘၣ်အိၣ်ခါ 30 မံးနံးတချုးနနီၣ်သိလုၣ်ဒီးအခါလၢကမၤလီၤတၢ်ဒီးသိးနကပူၤဖျးအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်,ကွၢ်ဘၣ်ဖဲရှီအလံာ်ကွဲးအပူၤတက့ၢ်. Diabetes and Driving (ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒီးတၢ်နီၣ်သိလုၣ်).

NDSS နိးနုာ်

တၢ်ကရၢကရီၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအါမံၤအိၣ်ဝဲခီဖျိ NDSS လၢကမၤစၢနၤလၢနကကွၢ်ထွဲကတီၤနသွၣ်ဆၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤသွၣ်ဆၢအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤခီဖျိ NDSS တၢ်မၤစၢအလီၢ်ကျိၤဒီးပှၤယဲၤသန့န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဖိတၢ်လံာ်,တၢ်မၤစၢအကျိၤအကျဲးတၢ်ဟ့ၣ်ပိညါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလၢကမၤစၢနၤလၢနကသ့ပှၤဃုာ်နသွၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤန့ၣ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ.