

# နီခိတ်ဟူးတဲါ

တဲါမနီခိတ်ဟူးတဲါထီဘိအံ့မ့တ်အ ကါဒိတ်ကတဲါလကမဂုထီနတဲါအိတ်ဆူတ်အိတ် ချဲဒီးမစာနလကကကွဲထွဲကတဲါနဆဲတ်ဆဲါ တဲါဆဲါတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့တ်အိတ်ဒီးနီခိတ်ဟူးတဲါဒ်အါ,နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် တဲါအိတ်ဆူတ်အိတ်ချဲ အဘျူးအါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆဲတ်ဟူးတဲါတဲါလဲၤလဲၤ,မ့တ်ဒ် လဲၣ်တဲါလဲၣ်ကဘျာကဘျာ,ကကဲဘျူးကဲဖိတ် ဒီးတဲါဟူးတဲါတဲါနီန့ၣ်ကဂုဒိတ်န့ၣ်ဒီးနမ့တ်မအဲါဖၣ် လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တဲါမနီခိတ်ဟူးတဲါအဘျူးအဖိတ်

နီခိတ်ဟူးတဲါမ့တ်အကါဒိတ်လကမစာန မိၢ်ပျဲလကသုတဲါဆဲါအမ့တ်သိဒွဲၣ်လကထူၣ် ပျဲလကမတဲါတဖၣ်အဂီၢ်,လကမစာလီၤ က့ၤသ့ၣ်ဆဲါအပတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲပနီခိတ်ထီၣ်မတဲါဟူးတဲါအခါ,ပထူၣ်ပျဲတဖၣ် ကလိတ်ဘၣ်ဟူးဝဲန့ၣ်လီၤ.တဲါအဂီၢ်အဘိတခါအံ့ဟဲဝဲ လတဲါအဆဲါလဲၣ်အကျိမ့တ်စ့ၢ်ကီးတဲါဆဲါတဖၣ်ဟဲဖိတ် ထီၣ်အသးလပထူၣ်ပျဲအပူ,ဒီးတဘျီတခိတ်,ဖဲတဲါဟဲဖိတ် အလီၢ်ဆူၣ်အပူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထီဘိနမ့တ်အိတ်ဒီးနီခိတ်ဟူးတဲါန့ၣ်အဘျူးအဖိတ် အိတ်ဝဲအါမး,ပၣ်ယုၣ်-

- » မစာနလကမစာလီၤအလီၢ်လဲၣ်သးတဲါဆဲါဒီးတဲါဘၣ် ကလံၤတဲါဆဲါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- » မစာလီၤခိလဲၣ်စထီၣ်အပတီၢ်
- » မစာလီၤသ့ၣ်ထီၣ်အါ
- » မစာနလကမစာလီၤနတယာ်ဒီးအိတ်ဒီးတယာ်ဂုလဲၤ ဆူၣ်ချဲ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

- » မစာလီၤသးပျဲထီၣ်ထူၣ်ပျဲကိတ်လိတ်တဖၣ်
- » ဒီသတဲါလီၤပျဲအလီၢ်လဲၣ်သးတဲါဆဲါဒီးတဲါဘၣ်
- » မအါထီၣ်ဂံၢ်ဘိ,စိကမိဒီးတဲါအိတ်မူလကအဘၣ် လိတ်ဖိမံအပူန့ၣ်လီၤ
- » မဂုထီၣ်နသးတဲါတူၢ်ဘၣ်
- » မစာလီၤသ့ၣ်အတဲါလဲၣ်တရံးလဲၣ်လဲၣ်လဲၣ်လဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.

## နီခိတ်ဟူးတဲါအကလုၣ်ကလုၣ်

နမ့တ်မတဲါဟူးတဲါအါမံၤဟဲဖိတ်အသးန့ၣ်ကဲထီၣ် တဲါကဲဘျူးနီခိတ်လကကကွဲထွဲကတဲါနသ့ၣ် ဆဲါတဲါဆဲါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.နီခိတ်ဟူးတဲါအခိတ်သ့ၣ်အိတ်ဝဲခဲါ န့ၣ်လီၤ-အိတ်ဒီးနီခိတ်ဟူးတဲါလဲၣ်ဒီးနီခိတ်ဟူးတဲါလဲၣ်ဒီး တဲါခိတ်ဆဲါလဲၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

## နီခိတ်ဟူးတဲါလဲၣ်

နီခိတ်ဟူးတဲါလဲၣ်အံ့မ့တ်ဟူးတဲါလဲၣ်လဲၣ်အပၣ်ယုၣ်နထူၣ် ပျဲကရူၢ်အတဲါမလကမစာလီၤလကကအိတ်ဂါဝဲလဲၣ်ဖဲနဲးအ တီၢ်ပူန့ၣ်လီၤ.ဟ့ၣ်ထီၣ်နသးဒီးနပသိတ်ဒ်သိးကမတဲါဆူၣ် ထီၣ်အဂီၢ်လီၤ.အဖိတ်ပၣ်ယုၣ်တဲါဟူးတဲါလဲၣ်,တဲါလဲၣ်,နီခိတ် ဟူးတဲါလဲၣ်အတီၢ်တဖၣ်,တဲါဒီးလ့ၣ်ယီၤဒီးတဲါပီၢ်ထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. လပူတနီၤအဂီၢ်,တဲါမနီခိတ် ဟူးတဲါလဲၣ်အဆဲါအစ့ၢ်တဲါဘၣ်ဘၣ်. တဲါမနီခိတ်ဟူးတဲါလဲၣ်တဖၣ်တဆဲါတဖၣ် ကမ့တ်မတဲါအကတဲါလဲၣ်အဂုဝဲလီၤ. အဖိတ်ပၣ်ယုၣ်ယိက,တဲါကွဲၣ်တလ့ၣ်တဲါဖျၢၣ် သလၢၣ်,ဒီးယုထာလကမစာလီၤထီၣ်ဟူးတဲါလဲၣ်လဲၣ်လဲၣ်လဲၣ် လီၤပီၢ်သ့ၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်ဒိဉ်ဆၢလီၤသးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ

တၢ်ဒိဉ်ဆၢလီၤသးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤပၣ်ဃုာ်နတူၣ် ပျၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤထီၤဒါဝဲတၢ်ဒိဉ်ဆၢတၢ်တမံၤန့ၣ် လီၤတၢ်အံၤကမၢ်နမိၢ်ပျၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ (ဒ်ဟူးဝးဖဲဆုၣ် နီၤအလီၤဝဲဆၢထၢၣ်မ့တမ့ၢ်ဆုၣ်နီၤကစီၤခိၣ်မ့တမ့ၢ်ဆိၣ်တၢ်တၢ် န့ၣ်ကမၢ်မ့တမ့ၢ်သူတၢ်ပီးတၢ်လီၤလၢကဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိဉ်ဆၢအအီၢ် (ဒ်အမၢ်စးစိၣ်ထီၣ်တၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤ,တၢ်အလၢလၢတၢ်မဟူးမၤ ဂၤအဂီၢ်,ထးဝါအမ့တမ့ၢ်ပျၢ်ထူးယဲၤအသးလၢတၢ်ဒိဉ်ဆၢအအီၢ်) တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.ကတိၤတၢ်ဒီးပုၤဘၣ် မူဘၣ်ဒါလၢတၢ်ဒိဉ်ဆၢအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒ်က ကြးဒီးနတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### နကဘၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်ပွဲၤဘျီလဲၣ်

လၢကဂ့ၤဒီးကြးကတၢ်အဂီၢ်,နကဘၣ် မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒီးလၢအါတက့ၢ်- ညီၣ်န့ၣ်ဝဲလၢကိးနဲၤဒီးလၢဒိတန့ၣ်ကျဲၤအဂီၢ်,ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢ တၢ်ဒိဉ်ဆၢအအီၢ်တခါနကဘၣ်မၤခံၣ်ဘျီတူၤသၢဘျီလၢတန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ် လီၤ.

### နကလိၣ်ဘၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤဆူၣ်ထဲလဲၣ်

မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်လၢနကဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်သးနီၢ်ခိအတၢ် ဟူးတၢ်ဂၤအသဟီၣ်-မ့တမ့ၢ်နကဘၣ်ထူးဂံၢ်ထူးဘါထဲလဲၣ်- ဖဲတၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.နကဘၣ် မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဖဲအကြးအဘၣ်အပတီၢ်ဒ်သီးနကန့ၢ် အဘျးဒိဉ်ကတၢ်လၢနတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ကျဲၤအဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢနကမၤအသဟီၣ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်နကဘၣ် သူတၢ်ထီၣ်ဒူးအပတီၢ်စးထီၣ် 0-10 အဘၣ်စၢန့ၣ်လီၤ.

- » အသဟီၣ်ဖဲအကြးအဘၣ် (3-4 လၢ 10 အပူၤ) နကလိၣ်ကျဲၤစးမၤအီၤဒီးနကတူၢ်ဘၣ် လၢနကသါထီၣ်န့ၣ်ချ့ဒိဉ်ထီၣ်ဘၣ်ဆၣ် နကတၢ်တၢ်ကန့ၢ်ဒီးဝဲ(အဒိဒ်တၢ်ဟူးလၢခိၣ် ချ့ချ့,တၢ်ဒီးလ့ၣ်ယီၤ)အသိး.
- » တၢ်သဟီၣ်လၢအဆူၣ်ဆူၣ်ကီၤကီၤပ (5+ လၢ 10) အပူၤ ပၣ်ဃုာ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢနကသါဆူၣ် ထီၣ်,အူဖျိးထီၣ်ကလံၤဒီးကသါဟိကသါဟဲးအသိး (အဒိစံၣ်,နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအဆူၣ်တကလ့ၣ်)အသိး.

### နကဘၣ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤယံၣ်ထဲလဲၣ်

တၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢနကဘၣ် မၤအီၤဒ်အတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်ကလီၤဆီလိၣ်အသး ဒီးသန့ထီၣ်အသးလၢနတၢ်ပညိၣ်ဒီးနဂံၢ်ခိၣ် ထံးအပတီၢ်နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.ဖဲတကီၢ်ခါနမ့ၢ်တမ့ၢ်နီၢ် ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤနီၤတမံၤဘၣ်န့ၣ်,စးထီၣ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတနီၤ ဒီးမၤအါထီၣ်အီၤကယီၤကယီၤတက့ၢ်.နကဘၣ်စးထီၣ်မၤဖျိၣ် အီၤတပူၤယီၤလၢဆၢကတီၢ်ဖျိၣ်အပူၤ,ဒ်အမၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တၢ်ဟူးလၢခိၣ် အိၣ် 15 မံးနံးလ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးလ့ၣ်ယီၤ 15 မံးနံး 30 မံးနံးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢတဆူၣ်အါလၢကံၢ်ဆိးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်ဖျိၣ်အီၤတပူၤယီၤ-

- » အစ့ၤကတၢ်မၤနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒီးလၢအသဟီၣ်အိၣ်ဖဲ အကြးလၢ 30 မံးနံးကိးနံးဒီးလၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ (တၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ, 210 မံးနံးလၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ) မ့တမ့ၢ်
- » မၤ 40-45 မံးနံးနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒီးလၢအဆူၣ် ဆူၣ်တန့ၣ်န့ၣ်သၢဘျီ (တၢ်န့ၣ်, 125 မံးနံးလၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤ) မ့တမ့ၢ်
- » မၤလ့ၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤဒီးလၢအဆူၣ်ဒီးဖဲအကြး မၤအါထီၣ်
- » တၢ်မၤလိၣ်နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢအဒိသအတၢ် 2-3 ဘျီလၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်ဟံးတၢ်ဆၢကတီၢ်အါအါလၢကဆူၣ်နီၤအဂီၢ်န့ၣ် ကမၤဘၣ်ဒိဉ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ သ့ဝဲ,နမ့ၢ်လူၤ ပိၣ်ထွဲနီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအတၢ်ဟံးစုန့ၣ်ကျဲၤဖဲ လဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.မ့ၢ်တၢ်အကါဒိဉ်ဝဲလၢနကဘၣ် မၤစ့ၤလီၤနတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢကဆူၣ်နီၤအ ဂီၢ်လီၤ.နမ့ၢ်ဆၢထၢၣ်လၢဆၢကတီၢ်ဖဲနဆူၣ် နီၤလၢအယံၣ်အဘၣ်စၢတလီၤလီၤန့ၣ်ကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်လီၤပျဲၤအလီၤလၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဂီၢ်လီၤ.





### တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢကဘၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါထီၣ်

- ရဲၣ်ကွဲၤလီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဟံၣ်လီၤမ့ၢ်နံၤတဖၣ် လၢနကမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါ,ဒ်တၢ်သ့ၣ် နံၤဖးသီတခါအသိးတက့ၢ်.
- မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးနတံၤသကိး,ဟံၣ် ဖိပီဖဲမ့ၢ်လၢကရူၢ်တဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.
- မၤအါထီၣ်တနံၤဒီးတနံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါမ့ၢ် တၢ်ဟးလၢခိၣ်တုၤလၢကျးအပူၤမ့ၢ်ကွဲၤတတ်ဆူ တၢ်မၤမ့ၢ်ကူး အလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်လီၤနကစၢ်အဂီၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါပညိၣ်ဒီး ဟံၣ်လီၤနတၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်နံၤ ဆၢကတီၢ်ဒ်သိးကမၤနီၣ်မၤယါနတလဲၤထီၣ် လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- သူစဲးလၢကမၤနီၣ်မၤယါနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ (စဲးလၢအထီၣ်ဒူးနခိၣ်ခါတဖၣ်) ဒ်သိးကမၤနီၣ် နခိၣ်ခါလၢတနံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ဆၢထၢၣ်ဒီးဟးဝုၤဝီၤဖဲနကတၢ်လၢလီၤတဲစိမ့ၢ်တမ့ၢ် ကွၢ်ကွဲၤဟူၤဖျါအကတီၢ်တက့ၢ်.
- ယုထံၣ်န့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကဆၢထၢၣ်လၢကဆ့ၣ် နီၤအလီၢ် (အဖိဖဲတၢ်မၤအလီၢ်တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်).

### စးထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါတၢ်ရဲၣ်ကွဲၤအသိး

တချးနစးထီၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအသိးမ့ၢ်တၢ်ဟူးတၢ် ဂဲၤတၢ်ရဲၣ်ကွဲၤတဖၣ်,မၤကွၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဒ်သိးက ကြးဘၣ်ဒီးနအဂီၢ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်သူအံၤစုၤလံၤနမ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်လၢအမၤစ့ၤလီၤသ့ၣ် ဆၢန့ၣ်,နကလိၣ်ပလီၢ်သးလီၤဆီဖဲနမၤနီၣ်ခိတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤအါ,ဒ်သိးကဒီးသအနသ့ၣ်ဆၢအပတီၢ် ဒ်သိးတလီၤအါထလၢတဂ့ၤအဂီၢ် (hypoglycaemia မ့ၢ်တမ့ၢ် hypo) မၤလီၤတၢ်လၢနကတၢ်ပီၣ်တၢ်အါဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆံၣ်ဆၢပုၤဟ့ၣ်ပီၣ်ညါတဖၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးထူၣ်ပျၢ်ညၢ်တၢ်ဆါ (ထူၣ် ပျၢ်ညၢ်ဘၣ်ဒီး,ညီၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ) န့ၣ်,မ့ၢ်တၢ်အါဒီး ဝဲၤလၢနကတၢ်တၢ်ဒီးသ့ၣ်ဆၢဆူၣ်ချ့ အပုၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါက ရူၢ်တချးဒီးလၢနစးထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်မၤအါထီၣ်နီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ,ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤတ,လီၤဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်လၢတၢ်ပူၤလီၤဒီး တၢ်ဆါအဂၤလၢအပိၣ်ထွဲထီၣ်အခံၤသ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်ပနီၣ်ဒ်အဖိလၢတဖၣ်အံၤတမံၤမံၤန့ၣ်,ပ တုၤတၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးတၢ်ပီၣ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် တဘျီလီၤတက့ၢ်.

- » သးနါပျၢ်ဆါ
- » တၢ်ကသါတန့ၢ်လၢတကဲထီၣ်ညီၣ်နီၣ်အသး
- » သးကလဲၣ်
- » ခိၣ်မူၤနီၣ်မူၤ
- » ထူၣ်ပျၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လံၤကမဲၣ်ဆါ

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်နခိၣ်ဆါဖဲနမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါန့ၣ်,ပတုၤ အါဒီးအိၣ်ဘျးတုၤနတၢ်ဆါကိၣ်ညါလီၤတစ့,ဝံၤမၤကဒီးတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်ခိၣ်ဆါအံၤကမ့ၢ်တၢ်ပနီၣ်လၢသ့ၣ် စ့ၤလီၤဆူခိၣ်အဖိလၢ,ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၤကီးထူၣ် ပျၢ်တၢ်ဆါတကလုၣ်)န့ၣ်လီၤ.ကတၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် လၢကသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

### တၢ်မၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးသ့ၣ်ဆၢတၢ်ဆါ

ဖဲနအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤ,တၢ်လၢနကဘၣ်တီၢ်သ့ၣ် ဟံၣ်သးအါထီၣ်အိၣ်ဝဲတချးနမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးမၤအါဝံၤ အလီၢ်ခဲန့ၣ်လီၤ.



### တိုအံးထွဲကွိုထွဲသွံခါ

နကသံဉ်သရဉ်မ့ါမနမနီကစာ်တိုကွိုထွဲနသွံဉ် ဆာအပတိုီန့ဉ်,

- » နမ့ါမနီခိတိုဟူးတိုဂါအါန့ါ 30 မံးနံးန့ဉ်,မကွိုနသွံဉ် ဆာအပတိုီတဖဉ်တချူးနမနီခိတိုဟူးတိုဂါဒီးအခါ ဒီးမအီဝံအလီခံဒီးဖဲနမအီအကတိုီတကွို.နသွံဉ် ဆာအပတိုီကစာ်သ့ဉ်သ့ဉ်ဖဲနမနီခိတိုဟူးတိုဂါ 48 န့ဉ်ရံဝံဖဲအလီခံန့ဉ်လီ.
- » နမ့ါထံဉ်လါနသွံဉ်ဆာအပတိုီထီဉ် အါဖဲနမနီခိတိုဟူးတိုဂါတစီတလီ,အသဟီဉ်ဆူဉ်ဆူဉ် အခါန့ဉ်တဘဉ်သ့ဉ်ကီသ့ဉ်ဂါသးတဂု.တိုအံးကအိဉ် တိုဒီးဖဲနမနီခိတိုဟူးတိုဂါဝံအလီခံ 1-2 န့ဉ်ရံဉ် အတိုီပူန့ဉ်လီ.

### မဘဉ်ဂါအံစုလံလါနကဘဉ်သ့အီထဲလဲဉ်အဂီ

- » နမ့ါသ့အံစုလံန့ဉ်,နကလိဉ်မဘဉ် လီဘဉ်စးနအံစုလံန့အါအစု လါကသ့နီခိတိုဟူးတိုဂါအဂီလီ.တိုမဘဉ်လီဘဉ် စးအံစုလံန့အါအစုအံးကလီဆီလီအသးလါပုတ ဂါဒီးတဂါအဂီ,အယိတဉ်ပီဉ်နတိုမနီခိတိုဟူးတိုဂါ အကုဉ်အကွဉ်ဒီးတိုမဘဉ်လီဘဉ်စးနအံစုလံန့အံး ယုဒီးနကသံဉ်သရဉ်မ့ါမနီခိတိုဟူးတိုဂါအါပီညါအပုဟ့ဉ် ကုဉ်တိုတဖဉ်န့ဉ်တကွို.

### သွံဉ်ဆာထီဉ်အါ

- » နသွံဉ်ဆာထီဉ်မ့ါအါန့ါဒီး 15mmol/L, ဒီးနအိဉ်မ့ါတဆူဉ်ဘဉ်န့ဉ်,နကဘဉ် ပားဆူးတိုမနီခိတိုဟူးတိုဂါန့ဉ်လီ.
- » နမ့ါအိဉ်ဒီးသွံဉ်ဆာတိုဆါ 1 တကလုဉ်ဒီးနသွံဉ် ဆာအပတိုီမ့ါအါန့ါ 15mmol/L န့ဉ်,မလီတိုလါနကမကွါခံထီန (ketone) တချူးနမတိုဟူးတိုဂါဒီးအခါန့ဉ်တကွို.ကကဲထီဉ် တိုလီပုံလါနကမတိုဟူးတိုဂါဖဲနသွံဉ် ဆာအပတိုီထီဉ်အါအခါဒီးမ့ါမနီခိတိုဟူးတိုဂါအါန့ဉ် လီ.လူပိဉ်ထွဲတိုဟ့ဉ်ကုဉ်လါနဆံဉ်ဆါဆူဉ်ချု ပုဘဉ် မုဘဉ်ဒါတဖဉ်ဟ့ဉ်ကုဉ်နဘဉ်ပားဒီးအံစုလံန့လါနကဘဉ် ဆဲးအါထီဉ်ထဲလဲဉ်ဒီးသးကမစုလံလါသွံဉ်ဆာအပတိုီ ဒီးအတိုပညိဉ်အိဉ်အသးတကွို.

### သွံဉ်တိုဆါလီအါ

နမ့ါသ့အံစုလံန့မ့ါမနီကသံဉ်မစုလံလီသွံဉ် ဆာအဂါတဖဉ်န့ဉ်နကအိဉ်လါတိုလီပုံအလီသ့ဉ် သ့ဉ်လါနကဒီးန့ဉ်သွံဉ်ဆါလီအါတလါသ့ဉ်န့ဉ် လီ.တိုအံးကဲထီဉ်ဖဲနသွံဉ်ဆါအပတိုီအံးကလီစု အါန့ါ 4mmol/L အခါန့ဉ်လီ.

- နသွံဉ်ဆါမ့ါလီအါန့ဉ်,နကဘဉ်ကုစါအါဒီး မယံဉ်နသးလါကမတိုဟူးတိုဂါတုနသွံဉ် ဆာအပတိုီက့ဘဉ်က့ဒီးတိုပညိဉ်အလီတစုန့ဉ် လီ.
- နသွံဉ်ဆါအပတိုီတချူးနမတိုဟူးတိုဂါဒီးမ့ါ အိဉ်ဖဲ 4 ဒီး 6mmol/L န့ဉ်,နကလိဉ်ဘဉ်အါထီဉ် ခါဘိဟါဖြူးအတိုအိဉ်တဖဉ်တချူးနမနီခိ တိုဟူးတိုဂါဒီးအခါန့ဉ်လီ.နကလိဉ်ဘဉ်အါထီဉ် စ့ကီးခါဘိဟါဖြူးဖဲနမနီခိတိုဟူးတိုဂါ အခါဒီးဖဲနမအီဝံအလီခံ (ဒီးသန့ထီဉ် အသးလါနမနီခိတိုဟူးတိုဂါအံးယံဉ်ထဲ လဲဉ်) လါကမစုလံလီတိုလီပုံအလီလါနသွံဉ် ဆါလီစုအါထဲလါအဂီန့ဉ်လီ.သံကွါနသွံဉ် ဆါပီညါပုဟ့ဉ်ကုဉ်တိုတဖဉ်မ့ါမနီခိပုဟ့ဉ် ကုဉ်ဟ့ဉ်ဖးဘဉ်ပားတိုအိဉ်တိုအိတဖဉ်အအိဉ် တကွို.
- မလီတိုအံးသးခါဘိဟါဖြူးလါအ လီကဘုဉ်ညါတဖဉ်ကအိဉ်ဘူးဒီးန့အ ဂီ (ဒီးအမ့ါကွဲလံဘံတိုဆါ,အံသ့ဉ်ဆါကိဉ် လိဉ်မ့ါမနီခိကွဲလံ, ) ဒီးသးနကသ့အီလါသွံဉ် ဆါလီစုအါထဲလါအဂီဖဲနလိဉ်အါတခါတကွို.

### သ့ဉ်နီဉ်ထီဉ်

အကါဒိဉ်လါနမိဉ်ပုအပူထံနီကအိဉ်လါအိဉ် လီဉ်ဝဲအဂီဖဲတချူးနမနီခိတိုဟူးတိုဂါ,ဖဲနမအီအ ကတိုီဒီးဖဲနမအီဝံအခါန့ဉ်လီ.

မလီတိုအံးသးနကဒီးခိဉ်ဖဲလါအဘဉ် လိဉ်နခိဉ်ဒီးမကွါနခိဉ်အစုကတိုတနွံတဘျီတကွို.ပု ကွါခိဉ်သ့ဘဉ်လီဆီတဂါကဟ့ဉ်အါထီဉ် နတိုဂုတိုကုဉ်သ့ဉ်န့ဉ်လီ.

နမ့ါမနီခိတိုဟူးတိုဂါထဲတဂါန့ဉ်,အိဉ်လါတိုပူဖျူး အလီဒီးနစိဉ်လီတံစိဉ်စုယုဒီးန့အဂီ.





### လောကသွန်ညါအိတ်တိုက်ရိုက်တိုက်ရိုက်အင်္ဂါ

သံကွက်နကသံသရဉ်ဒ်သီးနဒီးနကဒါကုမဲဒဲဒဲအတိုက်မဇာလီအဘူးအလဲသုတသုလောကထံလိာ်ပုလောအကွက်ကွက်ဂီတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲသုဘဉ်လီဆီတဂအင်္ဂါတကွက်. ပုနီကစာဆူဉ်ချ တိုက်ဟ့ဉ်ကျိဉ်စုတိုက်မဇာ (private health funds) ကရစုကီးကအိဉ်ဒီးတိုက်မဇာလီအဘူးအလဲလောကထံလိာ်ပုလောအကွက်ကွက်ဂီတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲသုဘဉ်လီဆီအင်္ဂါသုဝဲ-သံကွက်ဆူဉ်ချ ကရတကွက်.

နမ့အိဉ်ဒီးအိတ်တိုက်ရိုက်တိုက်ရိုက်ဘဉ်ဃးနိုဝါဒီကွက်ဂီအတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲဒီးအိဉ်ဒီးထံလိာ်ပုလောအကွက်ကွက်ဂီတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲသုဘဉ်လီဆီန့ဉ်, ကွက်ဖ [essa.org.au](http://essa.org.au) လောကထံန့ဉ်ဖဲနလီကဝီအပူအင်္ဂါတကွက်.

**ကိးနဲဒီးအတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲဒ်အမ့တိုက်မတိုက်လောကရါအပူ, သုကဆီသိလုဉ်ဒီးဟံဉ်တိုက်မတဖဉ်မ့ကျဲအဂ့တဖဉ်လောကအိဉ်ဒီးတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲန့ဉ်လီ.**

### တိုက်ဟ့ဉ်ကျိဉ်အိဉ်သုဉ်တဖဉ်

- “အကွက်အဂီထဲတမံ” တဘဉ်လိာ်အသးလောတိုက်ခဲလက်အင်္ဂါဘဉ်. သရဉ်သရဉ်မုဉ်မဇာလီသိဉ်လိနိုဝါဒီအတိုက်ဟူးတိုက်ဂဲဒ်မဇာလီန့ဉ်လီ နကဒူး ကဲထီဉ်တိုက်ဟူးတိုက်ဂဲအတိုက်ရဲဉ်တိုက်ကျဲ တခါလောအဘဉ်လိာ် အသးဒီးန့ဉ် သုလီ.
- ထံလိာ်ဘဉ်နသးဒီးနကသံသရဉ်ခဲအံခဲအံလောတိုက်ကဟ်နသ့ဉ် ဆာဆံဉ်ဆာအတိုက်ရဲဉ်ကျဲပုဆုဘဉ်လိာ်ဘဉ်စး အင်္ဂါတကွက်.
- ကိးဘဉ်န **NDSS တိုက်မဇာလီအလီကျိ (Helpline) 1800 637 700** ဒီးယုန့ဉ်လောကတိုက်ဒီး တိုက်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ. ဂီဝီ အပူမဲဉ်နီဂဲဘဉ်ဃး တိုက်ကရဲဉ်ကျဲပုဆုဘဉ်လိာ် ဆာဆံဉ်ဆာအင်္ဂါတကွက်. လိဉ်ဘဉ်ပုလောတိုက်ကျိးထံတိုက်တဂါဒါ. ကိးဘဉ် တိုက်ကျိဉ်ထံဒီးတိုက်ကတိုက်ကျိဉ်ထံတိုက်အတိုက်မဇာ (Translating and Interpreting Service, TIS) လာ **131 450** တကွက်. တဲဖျါထီဉ် နကျိဉ်တကွက်. အိဉ်ဒီးဘဉ်လောတိုက်ကဘူးစဲန့ဉ်နမ့ဉ်ဝဲ ဒီးမတိုက်ကိးန့ဉ်န **1800 637 700** တကွက်.

### NDSS ဒီးန့ဉ်

NDSS ဟ့ဉ်ဝဲဒဉ်တိုက်ဆီဉ်ထွဲအတိုက်မဇာ, တိုက်ရိုက်တိုက်ရိုက်, ဒီး ပီးလီလောတိုက်ဟ့ဉ်ကျိဉ်အပူတဖဉ် အတိုက်မဲဒီးတိုက်မတဘူးကလုဉ်, လောတိုက်မဇာလီန့ဉ် ဒ်သီးနကရဲဉ်ကျဲပုဆုဘဉ်လိာ် ဆာဆံဉ်ဆာတိုက်ဆါ, အိဉ်ပုဒီးတိုက်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ, ဒီးအိဉ်ဆိး မုဉ်မုဉ်အင်္ဂါန့ဉ်လီ.