

တၢ်နၢ်ပၢ်ဘၣ်ဃးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤမ့ၢ်ဆံၣ်
ဆၢကၢ်ဂီၤလၢတၢ်သ့ၣ်ညါညီၣ်နီၤအိၣ်အါကတၢၢ်န့ၣ်
လီၤမၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးဝဲကယဲၢ်မ့ၢ်ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆံၣ်
ဆၢတၢ်ဆါအမူးကယၤ 85–90% န့ၣ်လီၤ.

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတခါလၢဂလုၤခိး
စံ (အံၤသ့ၣ်ဆၢ) လၢသ့ၣ်ပုၤအိၣ်ဝဲအါတလၢအခါန့ၣ်
လီၤဂလုၤခိးစံအံၤမ့ၢ်ဂံၢ်ခိၣ်ထံးဂံၢ်ဘါအကါဒီး
တခါလၢနမိၢ်ပုၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.အိၣ်ဟဲလၢခါဘိဟါဒီးတၢ်အိၣ်
အကျါလၢနအိၣ်အီၤ,ဒ်အမ့ၢ်ကိၣ်ပီၢ်မိး,ဖစတၢ,မုၢ်,
တၢ်မဲတၢ်မါအချံ,တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်,တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအပၣ်
ဃုာ်ကိၣ်ထုးစီ,တၢ်န့ၣ်ထံးတၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်လီၤသကၢတဖၣ်
အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.နမိၢ်ပုၤမၤလီၤကရဲခါဘိဟါဒီးတဖၣ်အံၤ
ဆူတၢ်ဆၢ,တၢ်န့ၣ်ဝံၤလဲၤန့ၣ်ဆူသ့ၣ်ကျါန့ၣ်လီၤ.

အံၤစူလံၣ်န့ၣ်အံၤဘၣ်တၢ်တုၤအီၤလၢနမိၢ်ပုၤအပူၤခိဖျိနကတၢၢ်န့ၣ်
လီၤ.အံၤစူလံၣ်န့ၣ်အံၤတၢ်လိာ်ဘၣ်အီၤဒ်သီးကပျဲတၢ်ဆၢလၢနသ့ၣ်
ကျါတဖၣ်ကန့ၣ်လီၤဆူနမိၢ်ပုၤအစဲလံတဖၣ်
အပူၤဒီးသူအီၤလၢကကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါအဂီၢ်လီၤ.

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤကဲထီၣ်အသးဖဲနမိၢ်ပုၤတြီဆၢဝဲ
အံၤစူလံၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးအယီၤဒီးတုၤကဲထီၣ်ဝဲအံၤစူ
လံၣ်န့ၣ်တန့ၢ်ဝဲလၢကဟံၣ်ဃာ်သ့ၣ်ဆၢအပတီၢ်ဒ်တၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်
အီၤအိၣ်အသီးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤဒုးကဲထီၣ်သ့ၣ်
ဆၢအပတီၢ်ထီၣ်အါန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်မတၢ်အိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အတၢ်လီၤပျံၤလဲၣ်

ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤညီၣ်နီၤကဲထီၣ်အသးလၢပုၤနီၢ်ဒီး
တဖၣ်အအိၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ပုၤသးစၢ်-ဖိသၣ်ဒ်လဲာ်-အခဲအံၤအိၣ်
ထီၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတကလုာ်အံၤန့ၣ်လဲၤလီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်လီၤပျံၤလၢဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤပၣ်ဃုာ်-

- » အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်လီၤစၢၤလၢဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2
တကလုာ်အံၤ
- » အိၣ်တုၢ်လံးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢညါ
- » အတယၢ်ဃၢန့ၢ်ဒီးနီၢ်ခိအတယၢ်လၢအဆူၣ်အချတခါ
- » အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတအိၣ်
- » သးပုၤဒီးထီၣ်
- » မ့ၢ်ပုၤလၢအဟဲလီၤစၢၤလၢအဘီၤရဲကျၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ထီၣ်ရူးစံ
ကိးဖိအထူးအထံးတဖၣ်



- » မ့ၢ်ပုၤလၢအမ့ၢ်မံလုနံၣ်,ဖိလံနံၣ်,တရူး,ပုၤအုၣ်ကလံၤထံးဖိ,မံအံးစံမ့တမ့ၢ်ပုၤအုၣ်ယုၤအထံးတဖၣ်
- » လၢအပူၤကွၢ်အိၣ်ဒီးသွၣ်ဆၢဖဲဟူးသးအိၣ်အကတီၢ်
- » အိၣ်ဒီးဟံးမိနံၣ်အထံတဘၣ်လီၤဘၣ်စးလၢအလီၤအချံအသၣ် polycystic အပူၤ
- » အိၣ်ကသံၣ်ကသီတနီၤလၢနီၢ်သးအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအဂီၢ်မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်.

မ့ၢ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤတၢ်ဒီးသးအီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကူၤကျါအီၤသ့ၤ

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီးဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤအတၢ်လီၤပျံၤအံၤမၤယံၣ်မၤနီၢ်ဝဲ,ဒီးလၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤ,ဒီးသးအဝဲဆၣ်ဆၢသုတကဲထီၣ်တဂ့ၢ်အဂီၢ်ခိဖျိအိၣ်မူဟူးဂဲၤပျံၤဒီးဆူၣ်ချ့ အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်နီၢ်ခိတၢ်မၤဟူးမၤဂဲၤခဲအံၤခဲအံၤ,ဃုထၢတၢ်အိၣ်လၢကဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်,ဒီးအိၣ်ဒီးအတယၢ်လၢအဆူၣ်ချ့ ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ယါကျါဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤတၢ်အိၣ်ဝဲဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤအီၤဂ့ၢ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်နကဆဲးအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢပျံၤဒီးဆူၣ်ချ့ န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတယံၣ်တမီၢ်အပူၤပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤနီၢ်ခိတယၢ်ဒီးမၤစ့ၤလီၤအီၤလၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤန့ၣ်ကမၤယံၣ်မၤနီၢ်ဝဲဆၣ်ဆၢ 2 တကလုာ်အံၤအတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်အါထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤအတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အတၢ်ပနီၣ်ပၣ်ဃုာ်-

- » တၢ်သုသးလၢထံးဒီးအိၣ်ထံအါန့ၣ်ဒီးညီၣ်န့ၣ်အသိး
- » လဲၤထီၣ်တၢ်ဟးလီၤ(လၢကဆၢဆါ)တလီၤလီၤ
- » တၢ်ဘျးသးဒီးဂံၢ်ဘါစ့ၤဝဲ
- » တၢ်ပူၤလီၤဒီးတၢ်ဘၣ်ကူးတဖၣ်လၢကျါဝဲတညီ

- » မဲၣ်တၢ်ထံၣ်ကဒုဝဲ
- » လီၤသးဒီးဖံးဘျးပူၤလီၤထီၣ်
- » ခိၣ်မ့တမ့ၢ်ခိၣ်လၢတဖၣ်ဆါဒီးပျံၤဝဲ.

အါဘျီ,ပုၤတထံၣ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်,မ့တမ့ၢ်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲကယီၤကယီၤလၢဆၢကတီၢ်ယံၣ်မးအပူၤန့ၣ်လီၤ.ပုၤတနီၤနီၤတၢ်ပနီၣ်တဖျါထီၣ်နီၣ်တမံၤဘၣ်သ့ဝဲလီၤ.လၢတၢ်အိၣ်သးတနီၤအပူၤ,တၢ်ဆၢဆၢတၢ်ဆါအပနီၣ်အခိၣ်ထံးကမ့ၢ်တၢ်သဘံၣ်ဘျးကျဲၣ်ကျိၣ်သးတၢ်ဆါ,ခိၣ်ပူၤလီၤထီၣ်,သးတၢ်ဆါမ့တမ့ၢ်မဲၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤတၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲကတီၤအီၤလဲၣ်

ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤတၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲကတီၤအီၤလၢတၢ်အိၣ်လၢဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်ဒီးထီၣ်အိၣ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤန့ၣ်လီၤ.အါန့ၣ်အန့ၣ်,နကလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆၢတဖၣ်(ကသံၣ်အီၤမ့တမ့ၢ်ကသံၣ်ဆဲးတဖၣ်)လီၤ.ဖဲဆၢတၢ်ဆါကဲထီၣ်အသးတစု,ပုၤတနီၤကလိၣ်ဘၣ်အံၤစုလံၣ်န့ၣ်ကသံၣ်အဆဲးလၢကမၤစ့ၤအဝဲသ့ၣ်ဒီးသိးကဟံၣ်တၢ်ဆၢအပတီၢ်လၢသွၣ်အကျိၣ်တၢ်ပၣ်ပနီၣ်အိၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကွၢ်ထွဲကတီၤနဆၢတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တၢ်လၢအကါဒိၣ်လၢဆူၣ်ချ့ အဂီၢ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်လၢကဒီးသးအဆၢဆၢတၢ်ဆါတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်,နကမၤဟးဂီၢ်မဲၣ်ချ့,ကလုာ်,ထူၣ်ညၣ်ဒီးသွၣ်ကျိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အံၤတၢ် ဃုထံၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ

ကျဲအိၣ်သၢဘီလၢတၢ်ကဃုထံၣ်န့ၣ်ဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါ 2 တကလုာ်အဂီၢ်-

- တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်
ကျါတၢ်ဆါ(တမ့ၢ်ထဲတၢ်ဆဲးကွၢ်စုမုၢ်ခိၣ်
ဇီၤအတၢ်မၤကွၢ်ဘၣ်),
ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဖၣ်ထံၣ်နီၤဖးအိၣ်လၢသ့ၣ်
အတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤတၢ်ကဘၣ်
မၤစ့ၢ်ကိးဒ်တၢ်ကဘၣ်ဒုၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်အိၣ်(ဖဲအိၣ်ဒီးတၢ်ဒုၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်အိၣ်ဃိးန့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ)မ့တမ့ၢ်
တၢ်မၤကွၢ်လၢတလိၣ်ဒုၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဘၣ်
အိၣ်ဝဲလီၤ.
- တၢ်တူၢ်တၢ်အိၣ်ဆါထံၣ်န့ၣ်ထဲလဲၣ်အတၢ်မၤကွၢ်
(oral glucose tolerance test, OGTT),
လၢအဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်အိၣ်ဖဲတၢ်
မၤကွၢ်သ့ၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.အဆိကတၢ်နကဘၣ်
မၤကွၢ်သ့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဒုၣ်
တၢ်အိၣ်,ဝံၤတစုနကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်နၢတၢ်
ဆါထံၣ်န့ၣ်မၤကွၢ်နသ့ၣ်
ဖဲအဝဲအံၤခံန့ၣ်ရံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်မၤကွၢ်ဟံၤမိၤကလိၤဘံ (HbA1c), လၢအန့ၣ်
ဖျါထီၣ်ဝဲနသ့ၣ်အကျါတၢ်ဆါအတၢ်ထီၣ်
ဃုအပတီၢ်အိၣ်ဝဲဒုၣ်ထဲလဲၣ်ဖဲအပူၤကွၢ် 10 ဆူ 12
န့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤမ့ၢ်စ့ၢ်ကီၢ်.

မတကမၤစၢၤနၢၤလၢဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤသ့ဝဲလဲၣ်

တၢ်ကွၢ်ကတီၤဆၣ်ဆၢတၢ်ဆါအံၤမ့ၢ်တၢ်မၤသကိးတၢ်လၢအပၣ်
ဃုာ်နၢၤ,နပူၤဟံၣ်ဖိ,တံၤသကိးဒီးဆူၣ်ချူ ပှၤဘၣ်
မူဘၣ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဆူၣ်ချူ ပှၤဘၣ်
မူဘၣ်ဒါအါဂၤအိၣ်ဝဲလၢကမၤစၢၤနၢၤ,ပၣ်ဃုာ်-

- » နကသံၣ်သရၣ်လၢအကွၢ်တၢ်ဆါအကလုာ်ကလုာ်
- » ဆၣ်ဆၢကသံၣ်သရၣ်(ဆၣ်ဆၢကသံၣ်သရၣ်လီၤဆီ)
- » ဆၣ်ဆၢပှၤဟ့ၣ်ပီညါလၢအသ့အဘၣ်လီၤဆီမ့တမ့ၢ်ဆၣ်
ဆၢတၢ်ဆါဝုၢ်ဝီသရၣ်သရၣ်မ့ၣ်ကွၢ်ထွဲပှၤဆါ
- » ပှၤသ့ပှၤဘၣ်လီၤဆီလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဝုၢ်ဝီ
- » ပှၤသ့ပှၤဘၣ်လီၤဆီလၢအမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- » ပှၤလၢအကွၢ်ခိၣ်တၢ်ဆါလၢတၢ်သ့ၣ်ညါဟံၣ်ပနီၣ်အိၣ်တက
- » ပှၤလၢအဟ့ၣ်ဂ့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်,ပှၤဂ့ၢ်ဝီပှၤမၤတၢ်ဖိမ့တမ့ၢ်သးခိၣ်
န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်

- လူၤဟံၣ်တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ ကိၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ, မၤဘၣ်နီၢ်ခိၣ်အတၢ် ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်, သမံၤသမိးသ့ၣ် တၢ်ဆၢအပတီၢ် တဖၣ်ဒီးအိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်ကသီတဖၣ် (ဖဲတၢ်လိာ်ဘၣ်မ့ၢ် အိၣ်) လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ထံၣ်လိာ်ဘၣ်နသးဒီးနကသံၣ်သရၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ လၢတၢ်ကဟံၣ်နသ့ၣ် ဆၢဆံၣ်ဆၢအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဆၢဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး အဂီၢ်တက့ၢ်.
- သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ အပူၤစဲၣ်နီၤလၢအဂၤ ဆိၣ်ထွဲၣ်န့ၣ်ဒီးနဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ကသ့လၢကျဲၣ်လဲၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- “အကွၢ်အဂီၤထဲတမံၤ”တဘၣ်လိာ်အသးလၢတၢ်ခဲလၢအဂီၢ်ဘၣ်. နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤအပူၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်ကမၤသကိးဃုာ် တၢ်ဒီးန့ၣ်လၢ တၢ်ကမၤစၢၤရဲၣ်ကျဲၤဝဲဒၣ်နဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ န့ၣ်လီၤ.
- ကိးဘၣ်န **NDSS တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ (Helpline) 1800 637 700** ဒီးဃုာ်လၢကတီၢ်တၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤဂ့ၢ်ဝီ အပူၤစဲၣ်နီၤဂၤဘၣ်ဃး တၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဆၢဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး အဂီၢ်တက့ၢ်. လိာ်ဘၣ်ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤခါ. ကိးဘၣ် တၢ်ကျိၣ်ထံဒီးတၢ်ကတီၢ်ကျိၣ်ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤ (Translating and Interpreting Service, TIS) လၢ **131 450** တက့ၢ်. တဲဖျါထီၣ် နကျိၣ်တက့ၢ်. အိၣ်ခိးဘၣ်လၢတၢ်ကဘျးစဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝံၤ ဒီးမၤတၢ်ကိးန့ၣ်န့ၣ် **1800 637 700** တက့ၢ်.



NDSS ခိးန့ၢ်

NDSS ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲၣ်အတၢ်မၤစၢၤ, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ, ဒီး ပိးလီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်စၢၤလံၤအပူၤတဖၣ် အတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဘျးကလုာ်, လၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၢ် ဒ်သိးနကရဲၣ်ကျဲၤဟ့ၣ်ဆၢဘၣ်လိာ်ဘၣ်စး အဂီၢ်တက့ၢ်, အိၣ်ပွဲၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၤ, ဒီးအိၣ်ဆိး မ့ၢ်မ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.