

# တၢ်အလီၤကဝီၤလၢတၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤဖၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်

## အလွဲၤလါဟ့ၣ်အကဝီၤ-တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢၢ်

- သွံၣ်ဆါ (fasting blood sugar) အပနီၣ်ညိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၈၀-၁၂၀
- သွံၣ်ဆါအပနီၣ်ညိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၈၀-၁၄၀



## အလွဲၤလါဟ့ၣ်အကဝီၤအခီပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- တၢ်ပၤဆၢကတီၤဖၣ်ဆၢသွံၣ်ဆါအပတီၢ်န့ၢ်ဝဲဖၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ
- ဆဲးအိၣ်နကသံၣ်ကသိၣ်တၢ်န့ၢ်လီၤဝဲအသိး
- ဆဲးမၤကွၢ်နသွံၣ်ဆါအပတီၢ်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်
- လူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်
- မၤနီၣ်ယၢ်နတၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသိၣ်အဆၢကတီၢ်ခဲလၢခဲဆ့

## အလွဲၤဘီၣ်အကဝီၤ = တၢ်ပလီၢ်ပဒီးသး

- သွံၣ်ဆါ(fasting blood sugar) အနီၣ်ဂံၢ်မ့ၢ် ၁၂၀-၁၅၀ မ့တမ့ၢ် ၇၀ ဆူအဖိလၢ်
- သွံၣ်ဆါအပနီၣ်ညိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၁၅၀-၃၀၀ အဘၢၣ်စၢၤ



## အလွဲၤဘီၣ်အကဝီၤအခီပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- ကိးပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤနၤကသံၣ်ကသိၣ်တၢ်ကူစါဒီးတဲဘၣ်အီၤတၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ်
- အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဒီး ခၣ်ဘိးဟၣ်ခြံၣ် (carbohydrate) စ့ၤဒီးတၢ်ဆၢစ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်
- မၤသကိးတၢ်ဒီးပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤနၤကသံၣ်ကသိၣ်တၢ်ကူစါဒီးနီၤလီၤပၢ်ဖျါလံၢ်မၤနီၣ်သွံၣ်ဆါအဂ့ၢ်ဖၣ်တၢ်လဲၤထံၣ်လိာ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသိၣ်အဆၢကတီၢ်တဘျီစ့ၣ်စ့ၣ်အခါ

## အလွဲၤဂီၤအကဝီၤ = ဆိကတီၢ်ဒီးဆိကမိၣ်

- သွံၣ်ဆါ (fasting blood sugar) အပနီၣ်ညိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲ ၈၀-၁၂၀
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသွံၣ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ် ၄၀၀ မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသွံၣ်ဆါအနီၣ်ဂံၢ်လၢအစ့ၤန့ၢ်ဒီး ၇၀
- မၤအါထီၣ်တၢ်သးအူထံ, ဒီးဆံၣ်ဆါခဲအံၤခဲအံၤ, မ့တမ့ၢ် မၤသ့ၣ်ဝံၤသးအါထီၣ်

## အလွဲၤဂီၤအကဝီၤအခီပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- အလီၤအိၣ်လၢနကဘၣ်ကိးဝဲဖၣ်ပုၤရဲၣ်ကျဲၤမၤစၢၤနၤကသံၣ်ကသိၣ်တၢ်ကူစါလၢအဆိအချ့တသ့ဖဲအသ့

