



# သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိနေပြီလား။

အိုင်အိုဝါရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 35% ကျော်သည် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေကြရပြီး အများစုမှာ ထိုသို့ရောဂါရှိနေမှန်း မသိကြပါ။

## အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော

### အကြောင်းအချက်များ

- **အသက် 45 နှစ်အထက်**
- **ကိုယ်ခန္ဓာထူထည်** ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်နေခြင်း
- **မိသားစုရာဇဝင်** မိဘ သို့မဟုတ် မွေးချင်းတွင် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင်
- **လေ့ကျင့်ခန်း** ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်သာလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလုပ်ခြင်း (တစ်ပတ်လျှင် 3 ရက်အောက်)
- **မွေးကင်းစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်** 9 ပေါင်ကျော်သည့် ကလေးကို မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင်
- **ဟော်မုန်းများ** သားဥအိမ်တွင် ရေအိတ်တည်သည့်ရောဂါ (PCOS) ရှိခြင်း
- **လူမျိုး** အာဖရိကန်အမေရိကန်များ၊ ဟစ်စပန်နစ်/လက်တင်အမေရိကန်များ၊ အမေရိကန်အင်ဒီးယန်းများ၊ ပစိဖိတ်ကျွန်းသားများနှင့် အာရှအမေရိကန်အချို့သည် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ် ပိုများပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ် စစ်ဆေးချက် မေးခွန်း 7 ချက်ဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ သင့်အဖြေများသည် သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့် သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်အဆင့်ကို သိစေပါမည်။ စစ်ဆေးမှုကို ဖြေဆိုရန် [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) သို့ သွားရောက်ပါ။ သင့်ရမှတ်အပေါ်မူတည်၍ သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးလိုသည့်အခွင့် ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံနိုင်မည့် ရက်ချိန်းစီစဉ်ပြီး သွေးစစ်မှုခံယူခြင်းသည်လည်း စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

## ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်သည် မည်မျှ အဖြစ်များသနည်း။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ဆိုသည်မှာ သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏက ပုံမှန်ထက် မြင့်မားသော်လည်း အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်ရလောက်အောင် မလုံလောက်သော ရောဂါအခြေအနေဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 3 ယောက်တွင် 1 ယောက်ခန့်သည် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေကြရပြီး ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေရသူ 10 ယောက်တွင် 8 ယောက်ခန့်သည် ၎င်းတို့တွင် ရောဂါရှိကြောင်း မသိကြပါ။ အိုင်အိုဝါရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သုံးပုံတစ်ပုံတွင် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ရှိနေသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

## ဆီးချိုရောဂါသည် ကျွန်ုပ်၏နှလုံးကို ထိခိုက်စေပါသလား။

ထိခိုက်စေပါသည်။ အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါသည် နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေသည်။ ၎င်းသည် ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောများ၊ ခြေထောက်များနှင့် မျက်လုံးများကိုလည်း ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူနေမှုဘဝပုံစံကို အနည်းငယ်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလျှင် ဆီးချိုရောဂါစေမဖြစ်မီ ၎င်းကို ရပ်တန့်နိုင်မည်။

## ကျွန်ုပ်ကို ကူညီပေးမည့် ပရိုဂရမ်ရှိပါသလား။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေရသည့် အိုင်အိုဝါဒေသခံများသည် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကူအညီရရှိနိုင်ပါသည်။ Diabetes Prevention Program (DPP) သည် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါကို ကူညီကာကွယ်ပေးသော သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေသော လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲရေး အခမဲ့ပရိုဂရမ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ 12 လကြာ ပရိုဂရမ်သည် သင့်ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။ သင်သည် အွန်လိုင်းမှဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အဝေးသင်ပုံစံကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းနှင့် လူကိုယ်တိုင် နှစ်မျိုးလုံးပေါင်းစပ်နည်းကိုသုံး၍ဖြစ်စေ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပြီး ခွန်အားတိုးအောင်လုပ်ပါ



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှု အလေ့အထများကို လေ့လာပါ



အလုံးစုံ ပိုမိုကျန်းမာလာအောင်လုပ်ပါ



အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို လျော့ချပါ

"ပရိုဂရမ်ကို ကျွန်ုပ်မ ရှာဖွေနိုင်သည့်အထက်ခံပါတယ်။ ဒီပရိုဂရမ်က စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေရုံမက အသိပညာလည်း ရစေပါတယ်။ ရလဒ်ကောင်းတွေ စတင်ရစေသလို အကျိုးလည်း ပိုရှိစေပါတယ်။"

—Karla၊ အိုင်အိုဝါအလယ်ပိုင်းမှ PreventT2 တွင် ပါဝင်ခဲ့ဖူးသူ



# သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိနေပြီလား။

အိုင်အိုဝါရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 35% ကျော်သည် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေကြရပြီး အများစုမှာ ထိုသို့ရောဂါရှိနေမှန်း မသိကြပါ။

## အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော

### အကြောင်းအချက်များ

- **အသက် 45 နှစ်အထက်**
- **ကိုယ်ခန္ဓာထူထည်** ကိုယ်အလေးချိန်များနေခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်နေခြင်း
- **မိသားစုရာဇဝင်** မိဘ သို့မဟုတ် မွေးချင်းတွင် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင်
- **လေ့ကျင့်ခန်း** ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်သာလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလုပ်ခြင်း (တစ်ပတ်လျှင် 3 ရက်အောက်)
- **မွေးကင်းစကလေး ကိုယ်အလေးချိန်** 9 ပေါင်ကျော်သည့် ကလေးကို မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင်
- **ဟော်မုန်းများ** သားဥအိမ်တွင် ရေအိတ်တည်သည့်ရောဂါ (PCOS) ရှိခြင်း
- **လူမျိုး** အာဖရိကန်အမေရိကန်များ၊ ဟစ်စပန်းနစ်/လက်တင်အမေရိကန်များ၊ အမေရိကန်အင်ဒီးယန်းများ၊ ပစိဖိတ်ကျွန်းသားများနှင့် အာရှအမေရိကန်အချို့သည် ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အန္တရာယ် ပိုများပါသည်။

## ကျွန်ုပ် ဘာလုပ်ရမလဲ။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့် ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ် စစ်ဆေးချက် မေးခွန်း 7 ချက်ဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ သင့်အဖြေများသည် သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့် သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်အဆင့်ကို သိစေပါမည်။ စစ်ဆေးမှုကို ဖြေဆိုရန် [doihaveprediabetes.org](http://doihaveprediabetes.org) သို့ သွားရောက်ပါ။ သင့်ရမှတ်ပေါ်မူတည်၍သင့်တွင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးလိုသည့်ဆန္ဒ ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံနိုင်မည့် ရက်ချိန်းစီစဉ်ပြီး သွေးစစ်မှုခံယူခြင်းသည်လည်း စိတ်ကူးကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

## ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်သည် မည်မျှ အဖြစ်များသနည်း။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ဆိုသည်မှာ သင်၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပမာဏက ပုံမှန်ထက် မြင့်မားသော်လည်း အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါဟု သတ်မှတ်ရလောက်အောင် မလုံလောက်သော ရောဂါအခြေအနေဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 3 ယောက်တွင် 1 ယောက်ခန့်သည် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေကြရပြီး ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေရသူ 10 ယောက်တွင် 8 ယောက်ခန့်သည် ၎င်းတို့တွင် ရောဂါရှိကြောင်း မသိကြပါ။ အိုင်အိုဝါရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သုံးပုံတစ်ပုံတွင် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ရှိနေသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

## ဆီးချိုရောဂါသည် ကျွန်ုပ်၏နှလုံးကို ထိခိုက်စေပါသလား။

ထိခိုက်စေပါသည်။ အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါသည် နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေသည်။ ၎င်းသည် ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောများ၊ ခြေထောက်များနှင့် မျက်လုံးများကိုလည်း ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လူနေမှုဘဝပုံစံကို အနည်းငယ်ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို စောစီးစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလျှင် ဆီးချိုရောဂါစမဖြစ်မီ ၎င်းကို ရပ်တန့်နိုင်မည်။

## ကျွန်ုပ်ကို ကူညီပေးမည့် ပရိုဂရမ်ရှိပါသလား။

ဆီးချိုရောဂါအကြိုအဆင့်ကို ခံစားနေရသည့် အိုင်အိုဝါဒေသခံများသည် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကူအညီရရှိနိုင်ပါသည်။ Diabetes Prevention Program (DPP) သည် အမျိုးအစား 2 ဆီးချိုရောဂါကို ကူညီကာကွယ်ပေးသော သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးစေသော လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲရေး အခမဲ့ပရိုဂရမ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ 12 လကြာ ပရိုဂရမ်သည် သင့်ကျန်းမာရေးရည်မှန်းချက်များ ပြည့်မီစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။ သင်သည် အွန်လိုင်းမှဖြစ်စေ၊ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အဝေးသင်ပုံစံကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ၊ အွန်လိုင်းနှင့် လူကိုယ်တိုင် နှစ်မျိုးလုံးပေါင်းစပ်နည်းကိုသုံး၍ဖြစ်စေ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။



"ပရိုဂရမ်ကို ကျွန်ုပ်မ ရာနှုန်းပြည့်ထောက်ခံပါတယ်။ ဒီပရိုဂရမ်က စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေရုံမက အသိပညာလည်း ရစေပါတယ်။ ရလဒ်ကောင်းတွေ စတင်ရစေသလို အကျိုးလည်း ပိုရှိစေပါတယ်။"  
—Karla၊ အိုင်အိုဝါအလယ်ပိုင်းမှ PreventT2 တွင် ပါဝင်ခဲ့ဖူးသူ