



# မုၢ်နအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်ဒါ.

Iowa ကီၢ်စဲၣ်အပူၤ ပှၤနီၣ်ဒိၣ်အနီၣ်ဂံၢ် 35% ဘျဲၣ်န့ၣ် ဘူးထီၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလံ ဒီးအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါလီၤက့ၤအသးဘၣ်

## တၢ်အိၣ်သးလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်တဖၣ်

- သးနံၣ် 45 နံၣ်အဖီခိၣ်
- နီၢ်ကစၢ်မိၢ်ပှၤ နီၢ်ကစၢ်အတယၢ်လၢအါတလၢ
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်စံၣ်စိၤတဲၤမိၢ်ပၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ဒီပုၤဝဲၢ်တဂၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- နီၢ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤလီၢ်ကွဲၤ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ထဲတစဲး မ့တမ့ၢ်တအိၣ် (တနံၣ် 3 သီအဖီလၢာ်)
- အိၣ်ဖျၢၣ်အခါအတယၢ် အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသ့ၣ်တဂၤ လၢအတယၢ်အိၣ် 9 lbs. မ့တမ့ၢ် နအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- ဟီၣ်မိတဖၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးပိၢ်မုၢ်အဒါလီၢ်ဒိၣ်ထံ ထၢၣ်အါတၢ်ဆါဖျိၣ် (PCOS)
- ကလုာ် ပှၤအပူၤရကၤအမဲၤရကၤဖိ, ဟူးစပိနံး/လ ထံနီၣ်အမဲၤရကၤဖိ, အမဲၤရကၤအဒုယၣ်ဖိ, ပစဲးဖဲးကီးဖိ ဒီးပှၤအဂျၢၣ်အမဲၤရကၤဖိတနီၣ်န့ၣ် အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆါ အိၣ်အါန့ၣ်လီၤ.

## ယမၤတၢ်မနုၤကသ့လဲၣ်.

နစးထီၣ်သ့ခီဖျိ တၢ်ဒီးန့ၢ် တချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ် မၤကွၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢအပုၤပုၤတၢ်သံကွၢ် 7 န့ၣ်လီၤ. နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်နတၢ်အပတီၢ် လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤန့ၢ်ကွၢ် doihaveprediabetes.org ဒ်သီး ကစံးဆၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢနအမးအဖီခိၣ်, နက အဲၣ်ဒီးကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးနတၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်လၢ ကန့ၢ်ဘၣ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဂ့ၤစ့ၢ်ကီးလၢ နကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီထံၣ်လီၢ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် ဒ်သီးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

## တချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ် ကဲထီၣ်အါထဲၣ်လဲၣ်ညါလဲၣ်.

တချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ယုထံၣ်ဘၣ်နသ့ၣ်ပူၤ တၢ်ဆကအပတီၢ်န့ၢ်အါန့ၢ်ညါန့ၢ် ဘၣ်ဆါတအါတုၤလၢ တၢ်ယုထံၣ်ဟံၣ်ပနီၣ်အီၤဒ် ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်အမဲၤရကၤအပူၤ ပှၤ 3 ဂၤအကျါ 1 ဂၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒီး ပှၤအိၣ်ဒီးတချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂၤ 10 အကျါ 8 ဂၤန့ၣ် တသ့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပတီၢ်အံၤဘၣ်. တၢ်ဒွဲးတယၢ်အီၤလၢ ပှၤနီၣ်ဒိၣ်သၢပူၤတပူၤလၢ Iowa န့ၣ် အိၣ်ဒီးတချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

## မုၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ကမၤဘၣ်ဒိယသးဖျၢၣ်ဒါ.

မုၢ်လီၤ. ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယိ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ်လၢ နကန့ၢ်ဘၣ်သးဖျၢၣ်စံၣ်အပတီၢ်သတူၢ်ကလုာ် မ့တမ့ၢ်ကလံၤဖူးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိသ့ၣ်ကီး နကလုာ်, နာ်, ခိၣ်လုာ်ဒီးမဲၢ်ချဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကူစါ တချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢအပတီၢ်ဆိ ခီဖျိတၢ်ဆိတလဲတဲၤအိၣ်မူကျိၤကျဲတစဲးတက့ၢ်န့ၣ် နမၤပတုၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါသ့ တချုးလၢအစးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအိၣ်တမံၤလၢ ကမၤစၢၤယၤန့ၣ်ဒါ.

ပှၤအိၣ်ဆိးလၢ Iowa တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတချုးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ် ဒီးန့ၢ်သ့တၢ်မၤစၢၤလၢ ကတြီဆါကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Diabetes Prevention Program (DPP) မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆိတလဲတဲၤအိၣ်မူကျိၤကျဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢနတဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤ လၢအတြီဆါ မ့တမ့ၢ်မၤစဲၤခဲၤစၢၤ ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ လၢအယံာ် 12 လၢန့ၣ် ဆီၣ်ထွဲန့ၢ်ဒ်သီးနကတုၤယီၤဆူ နဆူၣ်ချုဖီတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နပုၤပုၤသ့ၣ်လၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အလီၤ, လၢနီၢ်ကစၢ် ခီဖျိတၢ်စူးကါတၢ်မၤလဲတၢ်လၢအယံာ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ် တၢ်မၤလဲလၢအုၣ်ထၢၣ်န့ၣ်ဒီးနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ.



မၤစၢၤလၢအတယၢ်ဒီး ဒီးန့ၢ်အါထီၣ်ဂံၢ်ဘါတက့ၢ်



မၤလဲတၢ်အိၣ်လုာ်လၢလၢ အဂ့ၤလၢဆူၣ်ချုအဂီၢ်တက့ၢ်



ပှဲၤဒီးဆူၣ်ချုအါထီၣ် လၢတၢ်ကီးကပၤဒီးတက့ၢ်



မၤစၢၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်

"လၢသးဒီဖျၢၣ်ညါ ယဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ ပှၤကပုၤပုၤသ့ၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ မၤဆူၣ်ထီၣ်ပသ့ၣ်ပသး ဒီးသိၣ်လီၤန့ၣ်လိပှၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစးထီၣ်ဒီးန့ၢ်အစၢတနီၤအခါ တၢ်အ"

—Karla, အပူၤကွၢ်ပုၤပုၤသ့ၣ်လၢ PreventT2 လၢ Central Iowa



# မှ်နအိၣ်ဒီး တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ကအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်ဒါ.

Iowa ကီၢ်စဲၣ်အပူၤ ပှၤနီၣ်ဒိၣ်အနီၣ်ဂံၢ် 35% ဘျဲၣ်န့ၣ် ဘူးထီၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလံ ဒီးအဝဲသ့ၣ်တသ့ၣ်ညါလီၤက့ၤအသးဘၣ်

## တၢ်အိၣ်သးလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်တဖၣ်

- သးနံၣ် 45 နံၣ်အဖီခိၣ်
- နီၢ်ကစၢ်မိၢ်ပှၤ နီၢ်ကစၢ်အတယၢ်လၢအါတလၢ
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိအတၢ်စံၣ်စိၤတဲၤ မိၢ်ပၢ်တဂၤ မ့တမ့ၢ်ဒီပုၤဝဲၢ်တဂၤ မ့ၢ်အိၣ်ဒီးကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- နီၢ်ခိတၢ်ဟူးဂဲၤလီၢ်ကွဲၤ နီၢ်ကစၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ထဲတစဲး မ့တမ့ၢ်တအိၣ် (တနံၣ် 3 သီအဖီလၢာ်)
- အိၣ်ဖျၢၣ်အါအတယၢ် အိၣ်ဖျၢၣ်ဖိသ့ၣ်တဂၤ လၢအတယၢ်အိၣ် 9 lbs. မ့တမ့ၢ် နအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ
- ဟီၣ်မိတဖၣ် တၢ်အိၣ်ဒီးပိၢ်မုၢ်အဒါလီၢ်ဒိၣ်ထံ ထၢၣ်အါတၢ်ဆါဖျိၣ် (PCOS)
- ကလုာ် ပှၤအဖၤရကၤအမဲၤရကၤဖိ, ဟူးစပိနံး/လ ထံနီၣ်အမဲၤရကၤဖိ, အမဲၤရကၤအဒူးယုၣ်ဖိ, ပစဲးဖဲးကီးဖိ ဒီးပှၤအ့ၣ်အမဲၤရကၤဖိတနီၣ်န့ၣ် အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆါ အိၣ်အါန့ၣ်လီၤ.

## တချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ် ကဲထီၣ်အါထဲၣ်လဲၣ်ညါလဲၣ်.

တချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါမ့ၢ်ဝဲ တၢ်ယုထံၣ်ဘၣ်နသ့ၣ်ပူၤ တၢ်ဆကအပတီၢ်န့ၣ်အါန့ၣ်ညီၣ်န့ၣ် ဘၣ်ဆါတအါတုၤလၢ တၢ်ယုထံၣ်ဟံပနီၣ်အါဒ် ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကီၢ်အမဲၤရကၤအပူၤ ပှၤ 3 ဂၤအကျါ 1 ဂၤန့ၣ် အိၣ်ဒီးတချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါဒီး ပှၤအိၣ်ဒီးတချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂၤ 10 အကျါ 8 ဂၤန့ၣ် တသ့ၣ်ညါလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆါအပတီၢ်အံၤဘၣ်. တၢ်ဒူးတယၢ်အါလၢ ပှၤနီၣ်ဒိၣ်သၢပူၤလၢ Iowa န့ၣ် အိၣ်ဒီးတချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ.

## မှ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ကမၤဘၣ်ဒိယသးဖျၢၣ်ဒါ.

မှ်လီၤ. ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအယီ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အါထီၣ်လၢ နကန့ၢ်ဘၣ်သးဖျၢၣ်စံၣ်အပတီၢ်သတူၢ်ကလံာ် မ့တမ့ၢ်ကလံာ်ဖူးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဘၣ်ဒိသ့ၣ်စ့ၢ်ကီး နကလုာ်, နာ်, ခိၣ်လုာ်ဒီးမဲၢ်ချဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ကူစါ တချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါလၢအပတီၢ်ဆိ ခိဖျိတၢ်ဆိတလဲတၢ်အိၣ်မူကျါကျဲတစဲးတက့ၢ်န့ၣ် နမၤပတုၢ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါသ့ တချူးလၢအစးထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအိၣ်တမံၤလၢ ကမၤစၢၤယၤန့ၣ်ဒါ.

ပှၤအိၣ်ဆိးလၢ Iowa တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတဖၣ်န့ၣ် ဒီးန့ၣ်သ့တၢ်မၤစၢၤလၢ ကတြီဆါကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Diabetes Prevention Program (DPP) မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ဆိတလဲတၢ်အိၣ်မူကျါကျဲတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ လၢနတဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤ လၢအတြီဆါ မ့တမ့ၢ်မၤစဲၤခဲၤစၢၤ ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအံၤ လၢအယံာ် 12 လါန့ၣ် ဆီၣ်ထွဲန့ၣ်ဒ်သးနကတုၤယီၤဆူ နဆူၣ်ချုဖိတၢ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နပုၤယုာ်သ့လၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်အလီၤ, လၢနီၢ်ကစၢ် ခိဖျိတၢ်စူးကါတၢ်မၤလိတၢ်လၢအယံာ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ဟီဖျိၣ် တၢ်မၤလိလၢအ့ၣ်ထၢၣ်န့ၣ်ဒီးနီၢ်ကစၢ်န့ၣ်လီၤ.

## ယမၤတၢ်မနုၤကသ့လဲၣ်.

နစးထီၣ်သ့ခိဖျိ တၢ်ဒီးန့ၣ် တချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါတၢ် မၤကွၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် လၢအပုၤယုာ်တၢ်သံကွၢ် 7 န့ၣ်လီၤ. နတၢ်သံကွၢ်တဖၣ် ကဟံဖျါထီၣ်နတၢ်အပတီၢ် လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တချူးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤန့ၣ်ကွၢ် doihaveprediabetes.org ဒ်သီး ကစံးဆၢတၢ်မၤကွၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. လၢနအမးအဖီခိၣ်, နက အဲၣ်ဒီးကတီၢ်တၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးနတၢ်လီၤဘၣ် ယိၣ်လၢ ကန့ၢ်ဘၣ်ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါန့ၣ်လီၤ. ဂ့ၤစ့ၢ်ကီးလၢ နကရဲၣ်ကျဲတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီထံၣ်လီၢ်သးဒီးကသံၣ်သရၣ် ဒ်သီးနကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



မၤစၢၤလီၤအတယၢ်ဒီး ဒီးန့ၣ်အါထီၣ်ဂံၢ်ဘါတက့ၢ်



မၤလိတၢ်အိၣ်လုာ်လၢာ်လၢ အဂ့ၤလၢဆူၣ်ချုအဂီၢ်တက့ၢ်



ပှၤဒီးဆူၣ်ချုအါထီၣ် လၢတၢ်ကိးကပၤဒဲးတက့ၢ်



မၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ကလုာ် 2 ဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါအဂီၢ်

"လၢသးဒီဖျၢၣ်ညါ ယဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ ပှၤကပုၤယုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအံၤအပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲအံၤ မၤဆူၣ်ထီၣ်ပသ့ၣ်ပသး ဒီးသိၣ်လိန့ၣ်လိပှၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနစးထီၣ်ဒီးန့ၣ်အစၢၤတနီၣ်အါ တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢ နကပုၤယုာ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ."

—Karla, အပူၤကွၢ်ပုၤယုာ်လၢ PreventT2 လၢ Central Iowa