

တၢ်ကွၢ်ထွဲဂၢၢ်ကျၢၤတၢ်ဆံၣ်ဆါ- A1c တၢ်မၤကွၢ်လၢဟံၣ်



တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါအတၢ်ပိးတၢ်လီ

နတၢ်ပိးလီၤအစ့ၣ်ပုၤဃုာ်ဒီး A1CNow[®] တၢ်မၤကွၢ်လၢဟံၣ်ကစၢ် အပိးလီၤတ (1) စ့ၣ်လီၤ- ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အလၢလီၣ် လၢတၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်လွံၣ် (4) ဘျီဂီၢ်လၢတၢ်ဘၣ်မၤပီၤလၢအါလါအဂီၢ် လီၤ- တၢ်မၤကွၢ်တခါကြးတၢ်စူးကါအီၤထဲတဘျီဂီၢ်လီၤ- နကသ့ၣ် ညါဘၣ်ဖဲနစူးကါအီၤအခါလီၤ- အါဒၣ်တက့ၢ် နကမၤကွၢ်ဘၣ်အီၤဖဲ နတၢ်ဒီးကွၢ်သးဒီးနဆူၣ်ချ့ပုၤမၤတၢ်ဖိခိဖျိတၢ်ကိးစိလီၤဘၣ်ဒိၣ်အိၣ်တ လါတဘျီလီၤ- ဖျါလၢနကမၤကွၢ်ဘၣ်အီၤသၢလါတဘျီလီၤ-

န A1CNow[®] တၢ်မၤကွၢ်လၢဟံၣ်ကစၢ်အဒါပူၤပုၤဃုာ်ဒီး-

- လံာ်တၢ်နံၣ်ကျဲ
- စဲးမိၢ်ပုၤ မ့တမ့ၢ် စဲးဒါထီၣ်ကွၢ်တၢ်- တၢ်အပိးလီၤအလွဲၣ် သူဆဲးဆဲးဖိလၢနစီၤလီၤတၢ်သ့ၣ်အဒိန့ၣ်လီၤ- တၢ်အံၤက စူးကါသးလၢလွံၣ် (4) ဘျီဂီၢ်- လၢ 3 လါတဘျီလီၤ-
- နီၣ်ဆဲးသ့ၣ်လွံၣ် (4) ဘိ- တခါစုာ်စုာ်အိၣ်ဃုာ်ဒီးအနီၣ်ဆဲး မိၢ်ပုၤ နီၣ်ဆူးသ့ၣ် ဒီးထးခိၣ်စူလၢကဆဲးနဖဲန့ၣ်လီၤ-
- သ့ၣ်ဒိလီၤလွံၣ် (4) ဘၣ်-
- တၢ်ဆဲးစုပိးလီၤတဖၣ် (ဖဲအလီၢ်အိၣ်)- သးဘဲဘိတဖၣ် တၢ် ကံးညာ်ဘိၣ်တၢ်ပူၤလီၢ်တဖၣ် ထးခိၣ်စူတဖၣ်ဒီးတၢ်ကျးတၢ် ပူၤလီၢ်တဖၣ်လီၤ-

နတၢ်ပိးလီၤအစ့ၣ်ပုၤဃုာ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ် A1c လၢကထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ လၢနသ့ၣ်ကျါ (သ့ၣ်တၢ်ဆါ) လၢဟံၣ်အဂီၢ်လီၤ-

ဘၣ်မၤနုၤယိလၢတၢ်လူၤကွၢ်ထွဲဘၣ်ယသ့ၣ်တၢ်ဆါ ပတီၢ်မ့ၢ်တၢ်အကါဒိၣ်လဲၣ်-

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကီတၢ်ခဲအါမံၤကဲထီၣ်သးဖဲသ့ၣ်တၢ်ဆါပတီၢ် အိၣ်အါ တလၢအခါလီၤ- လၢကမၤဂၢၢ်ကျၢၤအီၤအဂီၢ် ပုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆါတဖၣ်ညီၣ်န့ၣ် တၢ်မၤလၢကမၤကွၢ်အသ့ၣ်တၢ်ဆါပတီၢ်တချးအိၣ်တၢ်ဒီးဖဲအိၣ်တၢ်ဝံၤလီၢ်ခိ လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်မၤကွၢ်စ့ၢ်ကိးအသ့ၣ်လၢအကသံၣ် သရၣ်အဝဲဒါလီၤ- တၢ် မၤကွၢ်လၢနတၢ်ဖိတၢ်လံၤစ့ၣ်ပူၤမ့ၢ်တၢ်ဒိသိးတၢ် မၤကွၢ်လၢနကသံၣ်သရၣ်အဝဲ ဒါလီၤ- တၢ်ကိးအီၤလၢ တၢ်မၤကွၢ် A1c လီၤ- အဒုးသ့ၣ်ညါနၤနသ့ၣ်တၢ်ဆါ ပတီၢ်အိၣ်ဂၢၢ်ကျၢၤဂ့ၤထဲလဲၣ်လၢအပူၤကွၢ် 2-3 လါ (90 သီ) လီၤ- အကွၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်ဆါလၢစဲလဲတဖၣ်စိၣ်ခိ အိးကစံၣ်ကုၣ်ဒီးသ့ၣ်ဂီၤဖျါတဖၣ်အလီၤလီၤ- ဒုးသ့ၣ်ညါနၤ လၢန တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်ဆံၣ်ဆါအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤကဲထီၣ်လီၢ် ထီၣ်ဒါလီၤ-

တၢ်မၤကွၢ်လၢနတၢ်ဆါကတီၢ်ထဲၣ်စ့ၢ်မဲးနံးဒီးမၤဘၣ်အီၤညီၣ်လီၤ- နကထံၣ်ဘၣ်အ စၢတဖၣ်လၢ A1c တၢ်ပိးလီၤဆဲးကိာ်ဖိအမံၤသုလီၤ- အနီၣ်ဂံၢ်အါ အခိပညီၣ်မ့ၢ် တၢ်ဆါပတီၢ်လၢသ့ၣ်ကျါအါဝဲလီၤ- နကသံၣ်သရၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲနၤ ကတၢ်ပီၣ် တၢ်ဒီးနၤဘၣ်ဃးအနီၣ်ဂံၢ်ကြးအိၣ်ထဲလဲၣ်လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ကသိၣ်လီၤ နၤလၢက ဘၣ်မၤစ့ၢ်လီၤ A1c ပတီၢ်ဒိလဲၣ်လီၤ- အဝဲသ့ၣ်ကဟံၣ်လီၤ ကိးတၢ်ပညိၣ်ဒီးနၤ ဒိအမ့ၢ်တၢ်မၤစ့ၢ်လီၤ A1c ပတီၢ် 7% ဆူဖိလၢလီၤ-

တၢ်ကြးဟံၣ်တၢ်ပိးတၢ်လီၤအဒါအံၤလၢတၢ်ကိာ်ခုၣ်ပတီၢ်မ့ၢ် (64-77°F) လီၤ- ကြးဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ကဒုလၢလီၤ- နတၢ်ကဒုလီၢ်ပူၤဖျဲဒီးမ့ၢ်တၢ် ကိာ်မ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ် နဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဒါပူၤသ့ၣ်လီၤ- နမ့ၢ်ဟံၣ်ခုၣ်အီၤန့ၣ် ဝံသးစူထုးထီၣ်ကွၢ် စဲးဒါထီၣ်ကွၢ်တၢ် (တၢ်ပိးလီၤအသ့ၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢ ဟံၣ်ဖျါတၢ်အစၢ) နီၣ်တြုၤပီၤဖိ 1 ဘိ ဒီးသ့ၣ်ဒိလီၤ 1 ဘၣ်အစုၤကတၢ် တန့ၣ်ရံၣ်တချးမၤကွၢ်သ့ၣ်တက့ၢ်- တၢ်မၤကွၢ်အပိးလီၤတဖၣ်အတၢ် ကိာ်ခုၣ်ပတီၢ် ကြးအိၣ်ပတီၢ်မ့ၢ်ဖဲနမၤကွၢ်သ့ၣ်အခါလီၤ-

တၢ်ကွၢ်ထွဲဂၢၢ်ကျၢၤတၢ်ဆံၣ်ဆါ- A1c တၢ်မၤကွၢ်လၢဟံၣ်

တၢ်န့ၣ်လီၤ

- ✓ န A1c ပိးလီၤပၣ်ဃုာ်ဒီး 'Quick Reference Guide' "လံာ်တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢကျဲအချ့" တဘျီအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤဒီးတၢ်ဂီၤလၢအကျဲဘျးတဖၣ်လီၤ.
- ✓ နကစူးကါဘၣ် တၢ်မၤကွၢ် A1c တ (1) ခါဖဲဒီးဒီးကွၢ်သးဒိၣ်ထံးကတၢၢ်တဘျီလီၤ. ဆူၣ်ချ့စဲထၢၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိကမၤစၢၤနၤတၢ်မၤအီၤလၢကျဲအဘၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကနဲၣ်လိၣ်နၤလၢဘၣ်ကွဲးလီၤတၢ်အစၢတဖၣ်လၢနလံာ်ပူၤဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ ဒီးကွၢ်သးဒိၣ်ထံးကတၢၢ်တဘျီဝံၤ ဆူၣ်ချ့စဲထၢၣ်ပှၤမၤတၢ်ဖိတဂၤကရဲၣ်လီၤတၢ်ဒီးကွၢ်သးလၢလီၤယံၤဒီတုၤဒီးနၤတလၢတဘျီလီၤ. လၢသၢလၢတဘျီမ့တမ့ၢ် ဆူဖိဒိၣ်န့ၣ် နကစူးကါဘၣ် A1c ပိးလီၤဖဲနတၢ်ဒီးကွၢ်သးဒိၣ်ဖျိတၢ်ကိးလီၤဘၢ်ဒိၣ်အိၣ်ကတီၢ်ခါလီၤ.
- ✓ ဆဲးမၤနတၢ်ဆဲးစုမုၢ်သ့ၣ်ဒဲးသိးကကွၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆၢပတီၢ်လၢတနံၤဂီၤစုာ်စုာ် ဒဲးတၢ်န့ၣ်လီၤအီၤအသိးတကွၢ်.
- ✓ တၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်တနီၤလၢဘၣ်သ့ၣ်ညါအီၤဘၣ်ဃးဒီး A1c တၢ်မၤကွၢ်အံၤ-
 - တၢ်မၤကွၢ်အကျိၤကွၢ်ဒိတစီၤ စးထီၣ်လၢအဒိၣ်ထံးတုၤအကတၢၢ်န့ၣ် ကြးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်စုၤန့ၣ် 10 မံးနံးလီၤ.
 - စူးကါနီၣ်တြုၤပိးလီၤလၢကစးထီၣ်နတၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်အဂီၢ်တကွၢ်.
 - နကဘၣ်စီၤလီၤနသ့ၣ်အဒိလၢစဲးဒါထီၣ်ကွၢ်တၢ်လၢ 2 မံးနံးတီၢ်ပူၤလီၤ. တဘျီမၤဟူးဝး မ့တမ့ၢ် ထုးထီၣ်စဲးဒါထီၣ်ကွၢ်တၢ်တုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်ဝံၤလၢပှဲၤတစုတဂ့ၢ်.
 - ဖဲလၢနသ့ၣ်တၢ်ဆၢပတီၢ်အစၢဖျါထီၣ်လၢစဲးပိးလီၤအမံၢ်သၣ်န့ၣ် ကွဲးနီၣ်လီၤအီၤတကွၢ်. စဲးဒါမိၢ်ပှၤတမၤနီၣ်ဃာ်တၢ်အစၢတဖၣ်ဖဲမ့ၢ်တလၢကွၢ် 15 မံးနံးန့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်မၤဃါလီၤနီၣ်ဂံၢ်တချုးလၢစဲးပိးလီၤပံးကွၢ်သးတကွၢ်.