မာတိကာ

- ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစကား (က)
- မူရင်းစာရေးသူ၏ ရှေးရှုချက် (ဂ)

ယခုသင့်မှာ ဆီးချိုရောဂါ ရှိနေပြီဆိုပါစို့ ၁
(၁) ဆီးချိုရောဂါသည် အသစ်လား။ ၁
(၂) ဆီးချိုရောဂါ (Diabetes Mellitus) ၏ အဓိပ္ပာယ်။ ၂
(၃) ဆီးချိုရောဂါသည် အခြားတစ်ယောက်ထံမှ ကူးစက်နိုင်လား။ ၃
(၄) မိမိမှာ ဆီးချိုရောဂါကျရောက်ရန် နှစ်ကာလ သတ်မှတ်ချက်ရှိသလား။ ၃
(၅) သကြားစားခြင်းကြောင့် ဆီးချိုဖြစ်နိုင်သလား။ ၄
(၆) ဆီးချိုရောဂါသည် အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါလား။ ၄
(၇) ဆီးချိုရောဂါကြောင့် နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို ကြောက်စိတ်ကြောင့် ၎င်းတို့ကို မေ့ထားလို့ရမလား။ ၅
(၈) ဆီးချိုရောဂါကို ကုသနိုင်မည့်အခွင့်အရေး နီးကပ်နေပြီလား။ ၆
(၉) ဆီးချိုရောဂါ Type 1 သို့မဟုတ် Type 2 သို့မဟုတ် အခြားသော Type များဖြစ်နေမှန်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ၆
(၁၀) မိမိမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိနေပြီဆိုတာ မိမိ၏အလုပ်ရှင်နှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ပြောပြသင့်သလား။ ၇
(၁၁) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘယ်လိုရှာရမလဲ။ ၈
(၁၂) ဆီးချိုရောဂါရှိပြီး ကျန်းမာစွာနေနိုင်အောင် ဆရာဝန်နှင့် မကြာခဏ တွေ့သင့်လား။ ၉
(၁၃) ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရန် စစ်ဆေးစမ်းသပ်ချက် စာရင်းတစ်ခု ရှိပါသလား။ ၁၀
(၁၄) မိမိ၏ဆီးချိုရောဂါမှာ အောင်မြင်မှုရှိလာပြီဟု ဘယ်လိုပြောနိုင်မလဲ။ ၁၁

သွေးတွင်း သကြားဓာတ် အမြင့်/အနိမ့် ၁၃
(၁၅) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်နေပြီဆိုတာ ဘာလက္ခဏာတွေ ပြနေ မှာလဲ။ ၁၃
(၁၆) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်နေရင် ဘယ်လိုအပျက်အစီးမျိုးတွေ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်မှာလဲ။ ၁၄
(၁၇) ဆီးချိုရှိနေသူများသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ရှိနေရမည့်ပန်းတိုင်မှာ ဘာဖြစ်မလဲ။ ၁၄
(၁၈) Type 2 ဆီးချိုရောဂါရှိနေပြီဆိုလျှင် သကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် မိမိနှင့် သက်ဆိုင်သင့်သလား။ ၁၅
(၁၉) မိမိ၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် ဘာကြောင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်ပါသလဲ။ ၁၆
(၂၀) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ထိန်းသိမ်းထားရန် ဗိုက်တာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ် စားပေးဖို့လိုပါသလား။ ၁၆
(၂၁) အရက်ကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုမျိုး ရှိနိုင်သလဲ။ ၁၇
(၂၂) အဝလွန်နေသူ တစ်ယောက်အတွက် မိမိ၏ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းမှုအပေါ် သက်ရောက်မှု ဘယ်လို ရှိနိုင်သလဲ။ ၁၈
(၂၃) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် လျော့ကျနေလျှင် မိမိ၏ပေါင်ချိန် တက်လာမလား။ ၁၈
(၂၄) သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် မိမိ၏ သွားကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှု ဘယ်လိုရှိမလဲ။ ၁၉
(၂၅) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထိန်းထားနိုင်ရန် ဆရာဝန်နှင့် ဘယ်လောက်မကြာမကြာ တွေ့သင့်သလဲ။ ၁၉
(၂၆) ကျွန်ုပ်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ထိန်းချုပ်နိုင်ရေးအတွက် သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို ဘယ်နေရာကရနိုင်ပါလဲ။ ၂၀
(၂၇) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ကျနေလျှင် အဘယ့်ကြောင့် သန်းဝေနေပါသလဲ။ ၂၁
(၂၈) လိင်ဆက်ဆံမှုပြုပြီးတိုင်း ဘာကြောင့်အမြဲလိုလို သွေးတွင်းသကြား ဓာတ် ကျနေတတ်ပါသလဲ။ ၂၁
(၂၉) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ကျဆင်းမှုမှ ကြိုတင် သတိပေးချက် ဘာကြောင့် မခံစားရတော့ပါလဲ။ ၂၂

ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ခြင်း - အစားအစာနှင့် အာဟာရဓာတ် ၂၃
(၃၀) ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ဘယ်လိုစားရမှာလဲ။ ၂၃
(၃၁) ကျွန်တော်ကြားဖူးတာက တစ်နေ့ကို အသီး (၅) မျိုးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားပေးရမယ်လို့ ကြားထားပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ ၂၄
(၃၂) ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေတဲ့ အစားအသောက်များ ဝယ်ရန် ကျွန်တော် အချိန်များများ မပေးနိုင်ပါ။ ကျွန်တော် ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။ ၂၅
(၃၃) အာဟာရပညာဆရာကို ဘယ်လိုရှာရမလဲ။ ၂၆
(၃၄) အစားအသောက် ဇယားအစီအစဉ်က ဘာလဲ။ ၂၇
(၃၅) ကျွန်တော်ဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် လွယ်ကူစွာ လွှမ်းမိုးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့်အစားအသောက် ကို စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရမှာလား။ ၂၈
(၃၆) ဓာတ်စာအစားအသောက်နှင့် သစ်သီး၊ အသီးအရွက်များသည် ဈေးကြီးပုံရပါသည်။ ကျွန်တော့် အစားအသောက်အစီအစဉ်ကို ကုန်ကျစရိတ် နည်းနည်းနှင့် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ၂၉
(၃၇) အိမ်ထောင်ဖက်ကို အစားအသောက် အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်နာပေးရန် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ၃၀
(၃၈) အစားအသောက် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထားခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသလား။ ၃၁
(၃၉) အစားအသောက်များ စုပေါင်းခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်ပါသလဲ။ ၃၂
(၄၀) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့်အရာ ဖြစ်လာမှာလား။ ၃၃
(၄၁) ဆီးချိုရောဂါကို ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ဘယ်လောက် မကြာခဏ အစာစားဖို့ လိုပါသလဲ။ ၃၄
(၄၂) တစ်နေ့ကို (၃) ကြိမ် ပုံမှန်စားနေကျစားခြင်းအစား (၄) ကြိမ် သို့မဟုတ် (၅) ကြိမ် နည်းနည်း နည်းနည်း စားတာက ပိုကောင်းပါသလား။ ၃၅
(၄၃) ကျွန်တော်ဟာ ဆာလောင်မှု မဖြစ်တော့ပါ။ မကြာခဏ အနည်းငယ်သာ စားပါသည်။ ဒီလိုစားတာဟာ ဆီးချိုထိန်းချုပ်မှုအတွက် သက်ရောက်မှုရှိမှာလား။ ၃၅
(၄၄) နေမကောင်းဖြစ်နေလျှင်၊ ဘာအစားအစာ စားရမလဲ။ ၃၆
(၄၅) သရေစာအနေနဲ့ ဘာစားနိုင်ပါသလဲ။ ၃၈
(၄၆) အစားအသောက်များပေါ်တွင် ရေးထားသော အညွှန်းများကို ဖတ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်ပါသလား။ ၃၉
(၄၇) ဘယ်လောက်ပမာဏများများ စားရမလဲ။ ၃၉
(၄၈) တစ်ခါစားပမာဏဟာ ဘာကြောင့် အရေးကြီးပါသလဲ။ လွယ်လွယ်ကူကူ မှတ်မိနိုင်မယ့် နည်းလမ်းရှိပါလား။ ၄၀

သကြား ၄၂
(၄၉) သကြားဘယ်လောက်ဂရမ် တစ်နေ့ကိုစားဖို့ ခွင့်ပြုထားသလဲ။ ၄၂
(၅၀) အခုအခါမှာ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်များကို သကြားမစားရ ကန့်သတ်ချက်မရှိတော့သည့်အတွက်၊ ကျွန်တော်ကြိုက်သည့် သကြားလုံးကို စားနိုင်ပါသလား။ ၄၃
(၅၁) သကြားနဲ့ ကစီဓာတ်ကို ကျွန်တော် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပါတယ်။ ပေါင်မုန့်ညို သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်တစ်ချပ်ဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ဘယ်အရာကပို၍ မြင့်လာစေသလဲ။ ၄၄
(၅၂) ဆီးချိုသမားများ စားနိုင်သောအချို (Sweetener) သည် လွတ်လပ်သောအစားအစာ (Free Foods) ဖြစ်ပါသလား။ ဘယ်လိုအချိုမျိုးကို အသုံးပြုနိုင်ပါသလဲ။ ၄၅
(၅၃) သကြားမပါဟု တံဆိပ်ကပ်ထားသော အစားအစာများကို စားနိုင်ပါသလား။ ၄၆
(၅၄) အချိုသော သကြားကင်းလွတ်သော အစာများ၏ အရသာသည် ဘာကြောင့် ထူးခြားနေပါသလဲ။ ၄၇
(၅၅) ချောကလက်ကို စွဲလမ်းနေမှုကို ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်နိုင်ပါမည်လဲ။ ၄၇
(၅၆) ကျွန်တော် ကိတ်မုန့်ဖုတ်သောအခါ သစ်သီးနှင့် ပျားရည်ထဲတွင်ပါသော (Fructose) သကြားကို အချိုအနေနဲ့ သုံးနိုင်ပါသလား။ ၄၈

အဆီဓာတ် ၅၀
(၅၇) အစားအသောက်ထဲမှာပါသော အဆီဓာတ်သည် ဘာကြောင့် အလွန်ဆိုးပါသလဲ။ ၅၀
(၅၈) မှန်ကန်သော အဆီဓာတ်စားနေကြောင်း ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ၅၁
(၅၉) ကျွန်တော်၏ အကြိုက်ဆုံးဟင်းချက်နည်းကို အဆီဓာတ် ပိုမိုနည်းပါးသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါသလဲ။ ၅၂
(၆၀) အဆီကို အစားထိုးတဲ့အရာ ရှိပါသလား။ ၅၃
(၆၁) အဆီဓာတ်ကင်းလွတ်သော အစာများကို ကြိုက်သလောက် စားနိုင်ပါသလား။ ၅၄
(၆၂) Trans Fatty acids ဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ။ ဆီးချိုရောဂါအပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်နိုင်လဲ။ ၅၄
(၆၃) Omega-3 Fatty acids ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဓာတ်စာထဲမှာ ထည့်သွင်းသင့်သလား။ ၅၅

ညစာထွက်စားခြင်း ၅၇
(၆၄) ညစာထွက်စားသောအခါ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး အစားအသောက်များကို ဘယ်လိုစားနိုင်ပါသလဲ။ ၅၇
(၆၅) ပျော်ပွဲစားရုံတွင် စားသောအခါ အစားအသောက်ထဲရှိ အဆီကို ဘယ်လိုလျော့အောင် လုပ်နိုင်မလဲ။ ၅၈

အထွေထွေကဏ္ဍ ၆၀
(၆၆) အမျှင်ဓာတ်ဟာ ဆီးချိုရောဂါ ထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာမှာ အထောက်အကူပြုသလား။ ၆၀
(၆၇) ပဲတောင့်ရှည်ဟာ ဆီးချိုထိန်းသိမ်းတဲ့နေရာကို အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလား။ ၆၁
(၆၈) ကစီဓာတ်ကို ထည့်တွက်ချက်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ၆၂
(၆၉) ကျွန်တော့်အတွက် ပရိုတိန်းက ဘာလဲ။ ၆၃
(၇၀) ကျွန်တော့်အတွက် အပင်မှရသောပရိုတိန်းဟာ တိရစ္ဆာန်မှရသော ပရိုတိန်းထက် ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။ ၆၄
(၇၁) ဆီးချိုရောဂါရှင်ဟာ ကြက်ဥကို ကြိုက်သလောက် စားနိုင်ပါသလား။ ၆၅
(၇၂) ဘယဆေးပင်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်ပါသလဲ။ ၆၅
(၇၃) ဆီးချိုသမားများအတွက် အားကစားသမားများ သောက်သုံးသော Gatorade လို အရည်မျိုးဟာ OK ပါသလား။ ၆၆
(၇၄) ညစာစားစဉ် အရက်သောက်ခြင်းသည် ကျွန်တော်နှင့် သင့်တော်ပါသလား။ ၆၈

နှလုံးနှင့်ပတ်သက်၍ ကောင်းစွာနေထိုင်ခြင်း ၇၀
(၇၅) ဆီးချိုသမားများဟာ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ ပိုဖြစ်နိုင်ပါသလား။ ၇၀
(၇၆) Type 2 ဆီးချိုသမားအတွက် နှလုံးရောဂါတိုက်ခိုက်မှု ဘယ်လောက်မြင့်မားပါသလဲ။ ၇၁
(၇၇) ဓာတ်စာထဲတွင် အဆီလျှော့ချခြင်းသည် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေကိုကော လျော့ကျစေပါသလား။ ၇၁
(၇၈) ကောင်းသော ကိုလက်စထရော နှင့် ဆိုးသော ကိုလက်စထရောတို့၏ ခြားနားခြင်းကဘာလဲ။ ၇၃
(၇၉) ဓာတ်စာကို ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည် သွေးအတွင်း ကိုလက်စထရောကို ဘယ်လောက်ကျဆင်းစေသလဲ။ ၇၃
(၈၀) ကျွန်တော်၏သွေးဖိအားသည် အနည်းငယ် တက်နေသော်လည်း၊ ကျွန်တော်၏ဆရာဝန်သည် အဘယ့်ကြောင့် သွေးတိုးကျဆေးကို မကြာမီက ပေးခဲ့သလဲ။ ၇၄
(၈၁) သွေးဖိအားကောင်းလာစေရန် မည်သည့်ဓာတ်စာ အပြောင်းအလဲကို လုပ်ရမှာလဲ။ ၇၅

ကောင်းစွာနေထိုင်ခြင်း-ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ၇၇
(၈၂) ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်းသည် မိမိကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို တိုးတက်စေသလဲ။ ၇၇
(၈၃) ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရန် ဈေးကြီးသော ဓာတ်စာများနှင့် ကိုယ် အလေးချိန်လျှော့ချရေး စီမံချက်များတို့ကို ဆက်သွယ်သင့်ပါသလား။ ၇၈
(၈၄) အစားအသောက်ကို အပြေးအလွှား စားသောက်ရသောအခါ ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လိုကျနိုင်မှာလဲ။ ၇၉
(၈၅) ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစားအသောက်လည်း ဆက်စားနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်လိုလျှော့ချနိုင်မလဲ။ ၇၉
(၈၆) ရေသောက်ပေးခြင်းသည် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်းအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်စေသလား။ ၈၀
(၈၇) အစားအသောက် အနုပ်ရေလျှော့စားခြင်းသည် ခန္ဓာအတွက် ကယ်လိုရီလျှော့ခြင်း ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း မဖြစ်ဘူးလား။ ၈၁
(၈၈) အခု ကျွန်တော်ဘာစားစား နည်းနည်းပဲစားနိုင်တာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်လိုလျှော့နိုင်မလဲ။ ၈၂
(၈၉) ကယ်လိုရီအလွန်နည်းသော ဓာတ်စာများဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မှာလား။ ၈၂
(၉၀) ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်ရမလဲ။ ၈၃
(၉၁) ခန္ဓာဖြပ်ထုညွှန်းကိန်း (BMI, Body mass index) (ကိုယ် အလေးချိန်နှင့် ကိုယ့်အရပ်ပေါင်းထားသော ညွှန်ကိန်း)ဆိုတာဘာလဲ၊ အဲဒါဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။ ၈၄
(၉၂) အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ကိုယ်အလေးချိန် ဘာကြောင့်တက်လာရတာလဲ။ ၈၅
(၉၃) အင်ဆူလင်ခုခံမှု ရှိနေခြင်းကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်တာလား။ ၈၆
(၉၄) ကျွန်တော် စိတ်ဖိစီးနေချိန်ဆိုရင် အစာအရမ်းစားတယ်။ နောက်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးနေချိန် အစားအသောက် ပိုမစားဖြစ်အောင် ဘယ်လိုရှောင်နိုင်သလဲ။ ၈၇
(၉၅) ကိုယ့်အပေါင်းအသင်းတွေက အစားအသောက် ကျွေးတာကို ဘယ်လိုငြင်းရမှာလဲ။ ၈၈
(၉၆) ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်က ကိုယ့်ဓာတ်စာကို ဘာကြောင့် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ရတာလဲ။ ၈၈

လေ့ကျင့်ခန်း ၉၀
(၉၇) လေ့ကျင့်ခန်းက ကိုယ့်အပေါ် ဘာလုပ်ပေးမှာလဲ။ ၉၀
(၉၈) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးက ကောင်းနေပါတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။ ၉၁
(၉၉) ကျွန်တော် Type 2 ဆီးချိုရှိနေတာ နှစ် (၂၀) ရှိနေပြီ။ အခုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မလို့ ဘာတွေသိဖို့လိုသလဲ။ ၉၂
(၁၀၀) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတုန်းမှာ သရေစာစားဖို့ လိုသလား။ ၉၃
(၁၀၁) လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ကျစေသလား သို့မဟုတ် တက်စေသလား။ ၉၄
(၁၀၂) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ကောင်းမွန်စေရန် ဘယ်လိုပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းမျိုး လုပ်ရမလဲ။ ၉၅
(၁၀၃) ကျွန်တော့်မှာ အဆစ်ရောင်ရောဂါ ရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားလေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ထောက်ခံပေးနိုင်မလား။ ၉၅
(၁၀၄) ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းဖို့ ကိုယ်တွင်းရှိ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုး ရှိလဲ။ ၉၆

ဆေးဝါးများ ၉၈
(၁၀၅) ဆီးချိုရောဂါကို ကုသပေးနေသော အကောင်းဆုံးဆေးမှာ ဘယ်ဆေးလဲ။ ၉၈
(၁၀၆) ဆီးချိုဆေးသောက်ရန် တစ်နေ့တာ၏ အကောင်းဆုံးအချိန်ဆိုတာ ရှိပါသလား။ ၉၉
(၁၀၇) သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကာကွယ်ရန် ဆီးချိုဆေးသောက်ခြင်းကို ဘယ်လိုမှတ်ထားရမလဲ။ ၉၉
(၁၀၈) ဆီးချိုဆေးသောက်ရန် မေ့သွားလျှင် ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ ၁၀၀
(၁၀၉) အကယ်၍ ဆေးသောက်ဖို့မေ့သွားခဲ့လျှင် နောက်အချိန်၌ ဆေးနှစ်လုံး သောက်သင့်ပါသလား။ ၁၀၀
(၁၁၀) ဆေးသောက်ရာတွင် အစာမရှိသည့်အချိန် သို့မဟုတ် အစာနှင့်အတူ သောက်သင့်ပါသလား။ ၁၀၁
(၁၁၁) ကျွန်တော့်ဆရာဝန်က ကျွန်တော့်ကို အင်ဆူလင် ထိုးစေချင်တယ်၊ ကျွန်တော်က ဆီးချိုဆေးကိုသာ သောက်ချင်ပါတယ်။ မည်သို့ အကြံပေးချင်ပါသလဲ။ ၁၀၁
(၁၁၂) ကျွန်တော့်ဆရာဝန်က မကြာသေးခင်က အင်ဆူလင် ထိုးဆေးတစ်မျိုး ပြောင်းပေးပါတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော့်ဆီးချိုက ပိုဆိုးလာလို့လား။ ၁၀၂
(၁၁၃) ကျွန်တော်တစ်ခါတစ်ရံ တုန်တယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်။ ချွေးပြန် တယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်သောက်တဲ့ ဆီးချိုဆေးရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလား။ ၁၀၃
(၁၁၄) ကျွန်တော့်ဆရာဝန်က သတိပေးထားပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အခုဆိုရင် ဆီးချိုသောက်ဆေးအမြင့်ဆုံးကို သောက်နေရတယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ အင်ဆူလင် ထိုးဆေးထိုးရန် လိုအပ်လာနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဆေးထိုးအပ်ကို အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ အင်ဆူလင် ထိုးဆေးနဲ့ ကုသနည်းကို ရှောင်လွှဲလို့ရနိုင်မလား။ ၁၀၄
(၁၁၅) ကျွန်တော်ဟာ ဓာတ်စာနဲ့ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ဆရာဝန်က မကြာခင်က ဆီးချိုသောက်ဆေးကို ညွှန်းပါတယ်။ ကျွန်တော် ဓာတ်စာကို ဆက်စားဖို့လိုပါသေးလား။ ၁၀၅
(၁၁၆) ဆီးချိုဆေးအသစ်ကို ပြောင်းသောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်ရဲ့ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဟာ ယခင်အတိုင်းပဲနေမယ်လို့ မျှော်လင့်နိုင်ပါသလား။ ၁၀၆
(၁၁၇) အားလပ်ရက်မှာ အစားတွေပိုစားရဖို့ သိထားရတဲ့အခါ၊ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်းထားနိုင်ရန် ဆီးချိုဆေးကိုပိုသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ ၁၀၆
(၁၁၈) Type 2 ဆီးချိုကို ကုသနိုင်သောဆေးဝါးများက ဘာတွေပါလဲ။ ၁၀၇
(၁၁၉) အထက်ပါ ၁၁၈ တွင် ဖော်ပြထားသောဆေးဝါးများဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ကျအောင် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ပါသလဲ။ ၁၀၉
(၁၂၀) ဆီးချိုဆေးဝါးများအားလုံးဟာ Type 2 ဆီးချိုအတွက် ကုသပုံချင်း အတူတူပဲလား။ ၁၀၉
(၁၂၁) ဆီးချိုဆေးလုံးတွေထဲမှာ အင်ဆူလင်ပါသလား။ ၁၁၀
(၁၂၂) ကျွန်တော့်မှာ Type 2 ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့ မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများ များစွာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကို ပေးတဲ့ဆေးတွေက မတူကြပါဘူး။ ဘာကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကို ကုသပုံနည်းတွေ မတူကြတာလဲ။ ၁၁၁
(၁၂၃) ကျွန်တော့် Type 2 ဆီးချိုအတွက် ဘယ်ဆေးကို သောက်သင့်ပါသလဲ။ ၁၁၂
(၁၂၄) ကျွန်တော့်မှာ Type 2 ဆီးချိုရောဂါ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပြီ။ ဆီးချိုသောက်ဆေးတွေ မပေါ်ခင်က အင်ဆူလင်ထိုးဆေးနဲ့ နေခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်ဆူလင်ထိုးဆေး မဟုတ်ဘဲ သောက်ဆေး တစ်မျိုးထဲသော်လည်းကောင်း၊ ထိုးဆေး/ သောက်ဆေး နှစ်မျိုးတွဲရက်သော်လည်းကောင်း သုံးနိုင်ပါသလား။ ၁၁၂

ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားသောကုထုံးများ ၁၁၄
(၁၂၅) ဆေးဘက်ဝင်ဘယဆေးပင်များနှင့် ကုထုံးတွင် ဆီးချိုရောဂါအတွက် အသုံးဝင်သောနည်း ရှိပါသလား။ ၁၁၄
(၁၂၆) ငါးကြီးဆီသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိပါသလား။ ၁၁၅
(၁၂၇) ဆီးချိုရောဂါရှင်များအတွက် ဗိုက်တာမင် အထူးလိုအပ်ချက်မျိုး ရှိပါသလား။ ရှိပါလျှင် ဘယ်လိုမျိုး သောက်သင့်ပါသလဲ။ ၁၁၅

ဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားသော အခြေအနေများအတွက် ဆေးဝါးများ ၁၁၇
(၁၂၈) ဆီးချိုရောဂါရှိသော်လည်း အစပရင်ကို နေ့စဉ်သောက်သင့်ပါသလား။ ၁၁၇
(၁၂၉) ဆေးဝါးများအများအပြားဟာ ဆရာဝန် ထောက်ခံချက်မပါဘဲ ဝယ်နိုင်သော်လည်း "သင့်မှာဆီးချိုရှိလျှင် သင်၏ဆရာဝန်နှင့် အရင်တိုင်ပင်ပါ" ရေးပြထားပါတယ်။ ဤသတိပေးချက်ကို ဂရုပြုသင့်ပါသလား။ ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါဘဲ ဝယ်နိုင်သောဆေးဝါးများ အတွက် အထွေထွေစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း ရှိပါသလား။ ၁၁၈
(၁၃၀) ဆရာဝန်လက်မှတ်မလိုဘဲ ကျွန်တော်ဝယ်ခဲ့သော အခြားဆေးဝါးများအကြောင်းကို ကျွန်တော့်သမားတော်ကို ပြောပြသင့်ပါသလား။ ၁၁၉
(၁၃၁) စိတ်ကျရောဂါအတွက် သောက်နေသောဆေးများသည် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အပေါ် သက်ရောက်မှုများ ရှိပါသလား။ ၁၁၉
(၁၃၂) ကျွန်မသုံးနေသော ကိုယ်ဝန်ထိန်းဆေးသည် ကျွန်မမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိနေလျှင် အန္တရာယ်ကင်းပါသလား။ ၁၂၀
(၁၃၃) ကျွန်တော်၏ ရင်ကြပ်ရောဂါအတွက် သောက်နေသော Prednisone သည် ဘာကြောင့်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မြင့်စေပါသလဲ။ ၁၂၁

ခြေထောက်ကိစ္စ ၁၂၃
(၁၃၄) ဆီးချိုရောဂါရှိလာလျှင် ခြေထောက်ပြဿနာ ရှိလာပါသလား။ ၁၂၃
(၁၃၅) ကျွန်တော့်ခြေထောက်ကို အထူးဂရုစိုက်ဖို့ ဘာကြောင့် အရေးကြီးတာလဲ။ ၁၂၄
(၁၃၆) ပြင်ပအာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ (Peripheral neuropathy) ဆိုတာ ဘာပါလဲ။ ၁၂၅
(၁၃၇) ဆီးချိုရောဂါဟာ ဘာကြောင့် အာရုံကြောများကို ဖျက်ဆီးပစ်တာလဲ။ ၁၂၆
(၁၃၈) ကျွန်တော့်မှာ ပြင်ပအာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါရနေပြီဆိုတာ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။ ၁၂၆
(၁၃၉) ဆီးချိုရောဂါဟာ အာရုံကြောရောဂါတစ်မျိုးထက်ပိုပြီး ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သလား။ ၁၂၇
(၁၄၀) ပြင်ပအာရုံကြောရောဂါကို ကုသနည်းများ ရှိပါသလား။ ၁၂၈
(၁၄၁) ပြင်ပသွေးကြော (ဥပမာ ခြေလက်သွေးကြောများ) ၌ ဖြစ်သော ရောဂါ (Peripheral vascular disease) ဆိုတာ ဘယ်လိုရောဂါလဲ။ ၁၂၉
(၁၄၂) ခြေထောက်ပိုင်းတွင် သွေးစီးဆင်းမှုနှေးကွေးခြင်းကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ၁၃၀
(၁၄၃) ကျွန်တော့်ခြေထောက် မနာကျင်တော့ဘူးဆိုရင် နေ့စဉ်စစ်ဆေး ကြည့်သင့်သလား။ ၁၃၁
(၁၄၄) ကျွန်တော့်မှာ ကူးစက်ရောဂါရနေသလား/ မရနေဘူးလားကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ၁၃၁
(၁၄၅) ဖိနပ်အသစ်စီးပြီး လမ်းလျှောက်လို့ ဖိနပ်ပေါက်နာကို ဂရုစိုက်ဖို့လိုလား။ ၁၃၂
(၁၄၆) ကျွန်တော့်ခြေထောက်ဟာ ညဘက်အိပ်တော့မယ်ဆိုရင် ပူနေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ ၁၃၃
(၁၄၇) ကျွန်တော့်ခြေထောက်ထုံနေတာ ကျွန်တော် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ ၁၃၄
(၁၄၈) ခြေထောက်နာကျင်နေတာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တာနဲ့ဆိုင်သလား။ ၁၃၄
(၁၄၉) ကျွန်တော့်ကိုယ်အလေးချိန်က ခြေထောက်ကိုကော သက်ရောက်မှု ရှိပါသလား။ ၁၃၅
(၁၅၀) အစားအသောက်စီမံချက်သည် ခြေထောက်တွက် တစ်ခုခု သက်ရောက်သလား။ ၁၃၆
(၁၅၁) Medicare က ကုသရေးနှင့်ဆိုင်သော ဖိနပ်အတွက် အကုန်အကျခံမှာလား။ ၁၃၇
(၁၅၂) ကျွန်တော်ဟာ ခြေထောက်ပြဿနာနဲ့ လမ်းမဆုံးချင်တော့ ကျွန်တော့်လမ်းလျှောက်ဖိနပ်က အလုပ်ဖြစ်/ မဖြစ် ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။ ၁၃၈

အထွေထွေအခက်ခဲများ ၁၃၉
(၁၅၃) ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို ကြိုတင်သိနိုင်မလား။ ၁၃၉
(၁၅၄) ဆီးချိုကြောင့် ဘယ်လိုမျက်စိရောဂါမျိုး ဖြစ်နိုင်သလဲ။ ၁၄၀
(၁၅၅) ဆီးချိုကြောင့် သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ ကြီးမားလာမှုရှိလာမလား။ ၁၄၁
(၁၅၆) ကျွန်တော့်လက်သည်းခွံတွေ ဘာကြောင့် မာကျောလာပြီး ကျွတ်ထွက်ကုန်တာလဲ။ ၁၄၂
(၁၅၇) ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အရေပြားကူးစက်နာ ပိုမိုဖြစ်လာစရာ ရှိလား။ ၁၄၂
(၁၅၈) ဆီးချိုဟာ ဝမ်းလျှောမှုကို ဖြစ်စေသလား။ ၁၄၃
(၁၅၉) တစ်ခါတလေ ဘာလို့ဆီးယိုမှု ဖြစ်ပေါ်တာလဲ။ ၁၄၄
(၁၆၀) အင်ဆူလင်ခုခံမှုဟာ အရေးကြီးပါသလား။ ဒါကို ဘာလုပ်သင့်ပါသလဲ။ ၁၄၅

ဆီးချိုနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း ၁၄၇
(၁၆၁) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကျွန်မ၏ဗိုက်ထဲက ကလေးအတွက် ဘာဖြစ်မှာလဲ။ ၁၄၇
(၁၆၂) ကျွန်မရာသီသွေး အချိန်လွန်နေပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်မသောက်နေတဲ့ ဆီးချိုဆေးက ကလေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။ ၁၄၈
(၁၆၃) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုကြောင့် သည်းခြေရောဂါ ပိုဆိုးလာမလား။ ၁၄၉
(၁၆၄) ကျွန်မမှာ Type 2 ဆီးချိုရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်မှာ တော်တော်လည်း ဝပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလာအောင် ပေါင်အနည်းငယ် လျှော့ချသင့်ပါသလား။ ၁၄၉
(၁၆၅) ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုဖြစ်လာတာဟာ နောင်ဆီးချို တကယ် ဖြစ်တော့မှာလား။ ၁၅၀

ကာကွယ်ခြင်း အခြေခံများ ၁၅၁
(၁၆၆) ဆီးချိုရောဂါဟာ ကာကွယ်လို့ရလား။ ၁၅၁
(၁၆၇) ကျွန်တော့်မှာ Type 2 ဆီးချိုရောဂါ ရှိပါတယ်။ ကျန်တဲ့မိသားစု ဝင်တွေဆီမှာ ရှိမှာကို စိုးရိမ်နေမိတယ်။ သူတို့ကို အခုကတည်းက စစ်ဆေးကြည့်မယ် သို့မဟုတ် ကာကွယ်ထားလို့ ရပါသလား။ ၁၅၂
(၁၆၈) ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချခြင်းဟာ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့သွားနိုင်သလား။ ၁၅၃
(၁၆၉) လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကကော ဆီးချိုကို ကာကွယ်ပေးမှာလား။ ၁၅
(၁၇၀) ကျွန်တော့်မှာ ယိုယွင်းနေသော သကြားဓာတ် ခံနိုင်ရည်ရှိနေပါ တယ်။ နောင်မှာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာဖို့ ဘယ်လောက်အခွင့်အရေး ရှိပါသလဲ။ ၁၅

◆