ကလေးယူမည့် အကြောင်း စဉ်းစားနေသလား။

အချို့ အမျိုးသမီးများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် ဆီးချိုရောဂါ အန္တရာယ် ပိုမိုမြင့်မား ကြောင်း သင် သိပါသလား။

သင် ကလေးယူရန် မကြိုးစားမီ

1. ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးပေးရန်အတွက် သင့် ဆရာဝန်အား ခိုင်းပါ။
2. ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ထားရှိပါ။
3. နေ့စဉ် ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ပြီး လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဆီးချိုရောဂါကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ပြီး **ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီးနောက်ပိုင်း** ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ခြင်းသည် မိခင်နှင့် ကလေးနှစ်ဦးလုံးအတွက် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၏ အန္တရာယ်ကို လျှော့ချစေနိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် (ကိုယ်ဝန်) ဆီးချိုရောဂါ

ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ဆီးချိုရောဂါသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဖြစ်ပွားသည့် ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် သာမန်အားဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားသည်။

အကယ်၍ သင်သည်

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ကိုယ်အလေးချိန် အတိုင်းအဆထက် ပို၍လေးလျှင်
- အလေးချိန် 4.5kg ထက်ပိုများသော ကလေးရှိနေပြီးဖြစ်လျှင်
- သင့်တွင် သွေးသကြားဓါတ် အဆင့်မြင့်မြင့်မားမားရှိကြောင်း အပြောခံရလျှင်
- မိသားစု သမိုင်းကြောင်း၌ ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 2 ရှိလျှင်
- အသက် 40 နှစ် သို့မဟုတ် အထက်ဖြစ်လျှင် သင့်တွင် ပိုမိုမြင့်မားသော အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်၊

ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီးလား။

စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ရန်အတွက်နှင့် သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အစီအစဉ်များကို ရယူရန်အတွက် သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် **စောစောပိုင်း၌**တွေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဆီးချိုရောဂါရှိနေပြီး ဖြစ်ပါသလား။

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား 1 သို့မဟုတ် အမျိုးအစား 2 ရှိသည့် အမျိုးသမီးအများအပြားတွင် ကျန်းမာသော နို့စို့ကလေးငယ်များရှိကြသော်လည်း ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီး နောက်ပိုင်း သင့်ဆီးချိုရောဂါကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန် အပိုဂရုစိုက်မှုလိုအပ်သည်။

သင်ကလေးယူရန် မကြိုးစားမီ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါပညာပေး သူနာပြုနှင့် စကားပြောဆိုပါ။

သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှု

သင့်အား ကူညီရန်ရရှိနိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုရှိပါသည် - သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဒေသခံဆီးချိုရောဂါ ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တို့နှင့် စကားပြောဆိုပါ၊ ဥပမာ- ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ သူနာပြုဆရာမ။

သို့မဟုတ် ပိုမိုသော အချက်အလက်များကို ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ-

ndss.com.au/languages

diabetesnsw.com.au

pregnancyanddiabetes.com.au

TIS (Translating and Interpreting Service) ဖုန်း **131450** ကိုခေါ်ပြီး စကားပြန်အား အမျိုးသား ဆီးချိုရောဂါ ဝန်ဆောင်မှုများ အစီအစဉ် (National Diabetes Services Scheme) ဖုန်း **1800 637 700** ကို ဆက်ခိုင်းပါ။

diabetes nsw & act

talk to us | 1300 342 238
diabetesnsw.com.au

သင်သည် သင့်ဘာသာစကားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ YouTube ဗီဒီယိုကို ကြည့်ရန် သင့် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ဤ QR Code အမှတ်အသားအကွက်ကို စကင်လုပ်နိုင်သည်။

အစီအစဉ်ကို Central and Eastern Sydney PHN က ရန်ပုံငွေ ထောက်ပံ့ပေးထားသည်။