

ແມ່ນຫຍັງຄືພາບເປົ້າຫວານ?

- ພາບເປົ້າຫວານປ່ຽນວິທີຮ່າງກາຍທ່ານໃຊ້ອາຫານ. ອາຫານທີ່ທ່ານກິນ ຈະປ່ຽນສະພາບມາເປັນນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ເລືອດຈະນຳພານ້ຳຕານດັ່ງກ່າວນີ້ ໄປສູ່ທຸກພາກສ່ວນ ຂອງຮ່າງກາຍ. ອິນສູລິນຈະຊ່ວຍນຳເອົານ້ຳຕານ ຈາກເລືອດ ໄປລ້ຽງຮ່າງກາຍ ເພື່ອໃຫ້ມີພລັງ.
- ເວລາທ່ານເປັນເປົ້າຫວານ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ອາດ ສາມາດຜິດອິນສູລິນໄດ້ບໍ່ພຽງພໍ ຫລື ຜິດບໍ່ໄດ້ ຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໝ່ວຍ.
- ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບພລັງງານ ທີ່ຕ້ອງການ ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕານຢູ່ໃນເລືອດສູງ ຢູ່ຕາລອດ.
- ນ້ຳຕານຢູ່ໃນເລືອດສູງ ຈະນຳພາໃຫ້ເກີດ ໂຮຄຫົວໃຈ ແລະ ບັນຫາໝາກໄຂ່ຫລັງ, ຕາບອດ, ອັມມະພາຕ, ຂາ ຫລື ຕີນ ອາດຖືກຜ່າຕັດອອກ, ຫລື ອາດເຖິງ ຄວາມຕາຍໄດ້.

ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມ ເປົ້າຫວານໄດ້

ທ່ານຕ້ອງລະວັງການກິນ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ອອກກຳລັງກາຍ, ກິນຢາໃຫ້ຖືກຕ້ອງຕາມຄຳສັ່ງ ແລະ ແຜກນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນເລືອດຂອງທ່ານ.

ປະເພດຕ່າງໆຂອງພາບເປົ້າຫວານ

- ປະເພດ 1— ຮ່າງກາຍຜິດອິນສູລິນບໍ່ໄດ້. ພວກທີ່ ເປັນເປົ້າຫວານປະເພດນີ້ ຕ້ອງໄດ້ສັກ ຫລື ກິນຢາ ອິນສູລິນທຸກໆມື້ເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປ.
- ປະເພດ 2— ຮ່າງກາຍຜິດອິນສູລິນບໍ່ພຽງພໍ, ຫລື ໃຊ້ ອິນສູລິນບໍ່ເປັນປົກກະຕິ. ສ່ວນຫລາຍຄົນເຮົາ ມັກເປັນ ເປົ້າຫວານປະເພດສອງນີ້.
- ຜູ້ຍິງບາງຄົນຈະເປັນພາບເປົ້າຫວານໃນເວລາຖືພາ.

ທ່ານຕ້ອງລະວັງການກິນ ແລະ

ໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍ

- ມັນຈະບໍ່ມີອາຫານຊະນິດໃດຊະນິດນຶ່ງ ສຳລັບ ພວກເປັນເປົ້າຫວານໂດຍສະເພາະ. ທ່ານຕ້ອງ ດຶກວ່າມີກິນທຸກໆຢ່າງ ໃນການວາງອາຫານ ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບທ່ານ.
- ທ່ານສາມາດກິນອາຫານທີ່ທ່ານມັກໄດ້ ແຕ່ວ່າ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຄວບຄຸມອັດຕາ. ທາດຄາໂບໂຮຕະເຣດ ຈະເຮັດໃຫ້ ນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຂຶ້ນກ່ວາທາດອື່ນໆ.
- ບ້າຍອາຫານຈະມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄຸນປະໂຫຍດອາຫານ (Nutrition Facts). ສ່ວນຫລາຍອາຫານ ທີ່ເປັນຮໍ່ ສຳເລັດຮູບ ຈະມີອັດຕາອາຫານ ຫລາຍກ່ວາ ນຶ່ງອັດຕາ.

- ອາຫານທີ່ເຮົາກິນປະກອບດ້ວຍ ທາດຕ່າງໆເຫລົ່ານີ້:
 - ຄາໂບໂຮຕະເຣດ (ຜິລໄມ້, ຜັກ, ເຂົ້າຈີ່, ນ້ຳໝາກໄມ້, ນົມ, ຊີຣີໂອລ ແລະ ຂອງຫວານ)
 - ໄຂມັນ
 - ໂປຣຕີນ
 - ຄໍແລສເຕີຣອນ(ໄຂມັນໃນເລືອດ)
 - ຟາຍເບີ/ກາກ (ຜິລໄມ້, ຜັກ, ຖົ່ວ, ເຂົ້າຈີ່, ແລະ ຊີຣີໂອລ)
- ທ່ານຄວນອອກແຮງເກືອບທຸກມື້ ຢ່າງນ້ອຍມື້ນຶ່ງ 30 ນາທີ.
- ການອອກກຳລັງກາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ອິນສູລິນ ເຮັດວຽກ ໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍລົດລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ຄວາມດັນ ແລະ ຄໍແລສເຕີຣອນ ອີກດ້ວຍ.

ກິນ ຫລື ໃຊ້ຢາໃຫ້ຖືກຕ້ອງ

- ພວກເປັນເປົ້າຫວານບາງຄົນຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເມັດ ຫລື ຕ້ອງໄດ້ສັກອິນສູລິນ. ຢ່າລືມປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງ ຢ່າງລະອຽດ.
- ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍ, ນາງໝໍ, ຫລື ຜູ້ຈ່າຍຢາ (ຟາກມາຊິດສ໌) ວ່າຢາໃຊ້ ສຳລັບຫຍັງ, ເວລາທີ່ຄວນກິນ ຫລື ໃຊ້, ແລະ ຢາ ເຮັດໃຫ້ມີອາການແຊກຊ້ອນແນວອື່ນບໍ່.

ແຜກເບິ່ງນ້ຳຕານໃນເລືອດ ແລະ ຮຽນຮູ້ບັນຫາສຸຂະພາບກ່ຽວຂ້ອງຕ່າງໆ

- ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂຮຄຫົວໃຈ ແລະ ການເປັນ ອັມມະພາດໄດ້ ດ້ວຍການຄວບຄຸມນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ຄວາມດັນ, ແລະ ຄໍແລສເຕີຣອນ.
- ວາງແຜນປ້ອງກັນ ກັບທ່ານໝໍ, ນາງໝໍ, ຫລື ຜູ້ຈ່າຍຢາ (ຟາກມາຊິດສ໌).
- ແຜກນ້ຳຕານໃນເລືອດໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງແຜກ (ແບບ ສເລາະໃຊ້ຢູ່ກັບບ້ານ). ການແຜກຈະບົ່ງ ລະດັບນ້ຳຕານ ໃນເລືອດຂອງທ່ານ ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ຮູ້ຈັກ ວິທີປະຕິບັດ ຕໍ່ໄປ.
- ຖາມທ່ານໝໍກ່ຽວກັບການກວດເລືອດ ເອ ວັນ ຊີ (A-1-C). ການກວດເລືອດດັ່ງກ່າວນີ້ ຈະແຜກນ້ຳຕານ ໃນເລືອດພາຍໃນໄລຍະ 2 ຫາ 3 ເດືອນ.
- ປຶກສາກັບຄນະຮັກສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ:

ເອ ວັນ ຊີ (A-1-C)

ຄວາມດັນສູງ

ຄໍແລສເຕີຣອນ

ທ່ານຄວນໃຫ້ທ່ານໝໍ, ຜູ້ຈ່າຍຢາ ຫລື ນາງໝໍ ລາຍງານ

ບັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບຢາ ຫລື ອຸປະກອນການແພດຕ່າງໆ

ໄປເຖິງອົງການອາຫານແລະຢາ (FDA) ທີ່

1-800-FDA-1088

ຜູ້ຍິງ ແລະ ພຍາດເບົາຫວານ

- ຢູ່ໃນສະຫະຣັດ, ມີຜູ້ຍິງເຖິງ 9.1 ລ້ານຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານ ແລະ ໃນນັ້ນ ມີຢູ່ 3 ລ້ານຄົນທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວ ວ່າຕົນເອງເປັນ ເບົາຫວານ.
- ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນເບົາຫວານ ມີໂອກາດທີ່ຈະຫລຸດລູກ ຫລື ຜິດລູກທີ່ຜິດການ ຫລາຍກ່ວາຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນ.
- ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນເບົາຫວານ ສ່ວນຫລາຍຈະເປັນຄົນທຸກຊື່ງເປັນອຸປະສັກ ໃນການປິ່ນປົວພຍາດນີ້.

ໂຮຄຫົວໃຈ ແລະ ອັມມະພາຕ

- ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນເບົາຫວານ ມັກຈະເປັນຫົວໃຈວາຍ ແລະ ສາມາດ ເປັນໄດ້ໃນຕອນອາຍຸຍັງນ້ອຍ.
- ຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານ ສ່ວນຫລາຍ ມັກຈະເສັຍຊີວິດ ຍ້ອນ ຫົວໃຈວາຍ ຫລື ອັມມະພາຕ.

ທ່ານຢູ່ໃນຂັ້ນສ່ຽງ

ກັບການເປັນພຍາດເບົາຫວານບໍ່?

- ທ່ານມີນ້ຳຫນັກຕົວສູງເກີນໄປບໍ່?
- ທ່ານໄດ້ອອກກຳລັງກາຍບໍ່?
- ທ່ານມີຄວາມດັນສູງ (130/80 ຫລື ສູງກ່ວາ) ບໍ່?

- ທ່ານມີອ້າຍເອື້ອຍນ້ອງທີ່ເປັນເບົາຫວານບໍ່?
- ພໍ່ແມ່ຂອງທ່ານເປັນເບົາຫວານບໍ່?
- ທ່ານເປັນເບົາຫວານໃນເວລາຖືພາບໍ່ ຫລື ຜິດລູກ ທີ່ມີນ້ຳຫນັກເກີນ 9 ພາວໍ ບໍ່?
- ທ່ານເປັນຄົນຜິວດຳ, ຄົນອິນດຽນແດງ, ຄົນ ຮິສປານິກ ຫລື ຄົນເອເຊັຍ/ຊາວເກາະປາຊີຟິກ ບໍ່?

ຖ້າຄຳຕອບຂອງທ່ານ ຢ່າງນ້ອຍກົງກັບນຶ່ງຂອງຄຳຖາມ ຢ່າງເທິງນີ້, ທ່ານຄວນຖາມທ່ານໝໍ, ນາງໝໍ ຫລື ຜູ້ຈ່າຍຢາ ວ່າທ່ານຕ້ອງການກວດຫາພຍາດເບົາຫວານ ຫລືບໍ່.

ອາການເຕືອນຕ່າງໆ

- ໄປຫ້ອງນ້ຳເລື້ອຍໆ
- ຮູ້ສຶກຫິວເຂົ້າ ຫລື ຫິວນ້ຳຕລອດ
- ສາຍຕາມົວ
- ນ້ຳຫນັກຕົວລຸດລົງໂດຍບໍ່ໄດ້ເຮັດຫຍັງ
- ບາດແຜ ຫລື ຊໍ້າ ທີ່ນານຫາຍ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕລອດເວລາ
- ມືນຊາຍູ່ທີ່ມື ຫລື ຕີນ

ຄົນທີ່ເປັນເບົາຫວານສ່ວນຫລາຍ ຈະບໍ່ສັງເກດ ເຫັນອາການ ໃດໆ.

ເອກກະສານນີ້ມີສຳຄັນໃຫ້ໂດຍຫ້ອງການຕ່າງໆຂອງອົງການອາຫານ

ແລະຢາ (FDA) ໂດຍສະເພາະແມ່ນຫ້ອງການ Office of Women's Health (OWH), the National Association of Chain Drug Stores (NACDS) ແລະ the American Diabetes Association (ADA). ຫ້ອງການ OWH, NACDS, ແລະ ADA

ຂໍອອບໃຈອົງການຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມອຸ່ມອຸ ໃນການຕິພົມ ແລະ ເສີຍແຜ່.

ທ່ານຄວນພຽນພຍາຍາມຮັກສາ

ພຍາດເບົາຫວານ...

ເພື່ອເອົາອັນນຸ່ມເພີ່ມເຕີມກະຮຸນາໂທໄປທີ່:

1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/womens
www.diabetes.org
www.nacds.org

ພຍາດເບົາຫວານ

ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ

ທ່ານຄວນຖນອມສຸຂະພາບ

ເພື່ອຕົວທ່ານເອງ ແລະ ເພື່ອຄອບຄົວ