

မာတိကာ

မြန်မာပြန်ဆိုသူ၏ မိတ်ဆက်နိဒါန်း	...	၅
၁။ သင့်ရန်သူကိုသတိပြု		
- ဆီးချိုရောဂါ အခြေခံအကြောင်းရင်း	...	၁၃
- ဆီးချိုပုံစံ (၂)		
အများဆုံးတွေ့ရှိရသောဆီးချိုအမျိုးအစား	...	၁၉
- ရှေ့ပြေးဆီးချို ဘေးရန် ယခုတွန်းလှန်	...	၂၁
- ဆီးချိုပုံစံ (၁)		
အော်တိုအင်မြန်း Autoimmune အခြေအနေ	...	၂၄
- သွေးတွင်းဂလူးကိုစ့် နိမ့်ကျခြင်း (Hypoglycaemia)	...	၃၀
၂။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်း	...	၃၄
- ကျွန်ုပ်၏ ABC များကို သိရှိခြင်း	...	၃၅
- အာဟာရဖြင့်အောင်နိုင်ရာနည်းလမ်းများ	...	၃၈
- ဆီးချိုအာဟာရအယူမှားနှင့် အယူမှန်	...	၅၅
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွှေ့အာဟာရစားသုံးနည်း	...	၅၉
- လေ့ကျင့်ခန်း (သို့မဟုတ်) ဆီးချိုအနိုင်တိုက်ရန် လက်နက်ကောင်းတစ်ခု	...	၆၁
၃။ ဆေးဝါးနှင့် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း	...	၆၄
- သွေးတွင်းဂလူးကိုစ့်တိုင်းတာခြင်း	...	၆၅
- Type II diabetes Medications ဆီးချို (၂) ဆေးဝါးများ	...	၆၉

- Type II diabetes Medications	...	၇၀
- Type of Insulins အင်ဆူလင်အမျိုးအစားများ	...	၇၃
- Insulin syringe Preparation and administration အင်ဆူလင်ထိုးသွင်းအပ်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်း	...	၇၇
- Insulin Pen Preparation and administration	...	၈၂
- Insulin site Rotation အင်ဆူလင်ထိုးသွင်းနေရာပြောင်းခြင်း	...	၈၅
- Insulin Pump Therapy အင်ဆူလင်ပန့်ဖြင့်ကုသနည်း	...	၈၇
- Continuous Glucose Monitoring စဉ်ဆက်မပြတ်ဂလူးကိုစ့် စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း	...	၉၀
၄။ ဆီးချိုနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ		
ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း စီမံခန့်ခွဲခြင်း	...	၉၃
- ဆီးချိုနောက်ဆက်တွဲရောဂါများကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးနိုင်ပုံ	...	၉၃
၅။ အထူးအကြံပြုချက်များ		
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဆီးချို	...	၁၀၈
- ဟိုက်ပိုဂလိုစီမီအာနှင့် ယာဉ်အန္တရာယ်	...	၁၂၃
- ဆီးချိုရောဂါနှင့် ခရီးသွားခြင်း	...	၁၂၇
- ဆီးချိုရောဂါနှင့် ကာကွယ်ဆေးများ	...	၁၃၄
- ဆီးချိုရောဂါနှင့် ရမဒမ်	...	၁၃၈