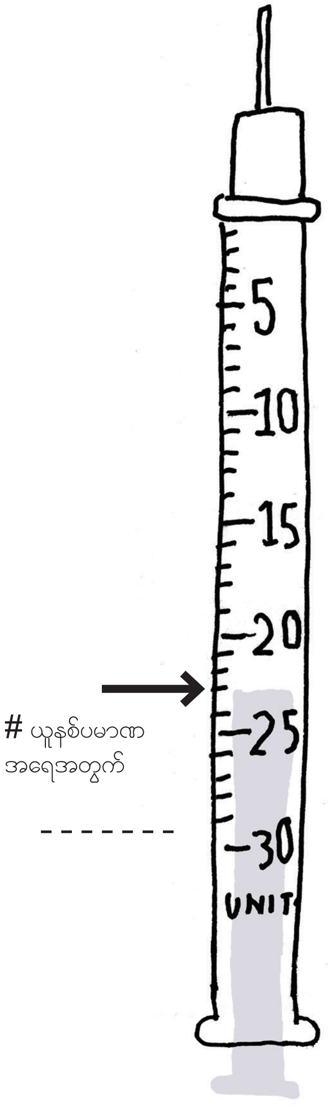
ဆေးထိုးအပ် ကို ကြည့်ရှုမှတ်သားခြင်း

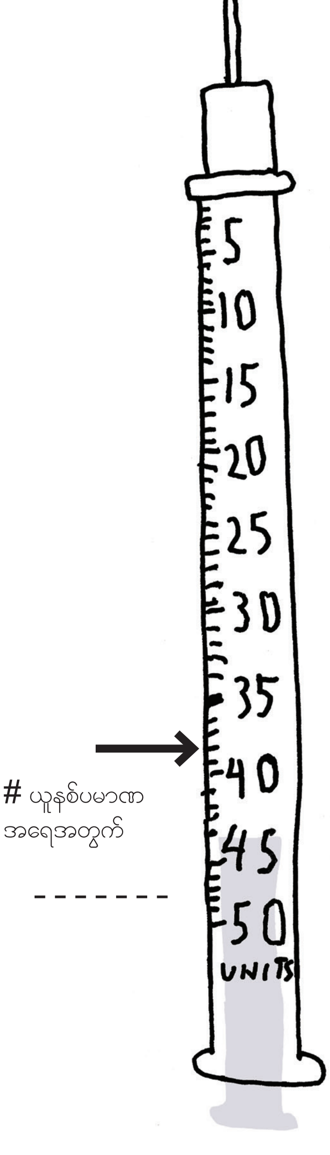
ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ မှန်ကန်သော ဆီးချိုထိန်းချုပ်ပေးသော အင်ဆူလင်ထည့်သွင်းခြင်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးထိုးအပ်ပေါ်၌ ဖေါ်ပြထားသော မျဉ်းကလေးများမှာ သင်အင်ဆူလင် မည်မျှအသုံးပြုမည်ကို ဖေါ်ပြသည်။ မျဉ်းတစ်ကြောင်းသည် အင်ဆူလင် ပမာဏတစ်ယူနစ်ကို ဖေါ်ပြသည်။ နောက်ထပ် မျဉ်းတစ်ကြောင်းအပေါ်သို့ တိုးလိုက်မည်ဆိုပါက သင်အင်ဆူလင် ပမာဏ နှစ်ယူနစ် ရယူမည်ဟု ဖေါ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ၃၀ ယူနစ်၊ ၅၀ ယူနစ် သို့မဟုတ် ယူနစ် ၁၀၀ ရှိသော ဆေးထိုးအပ်ကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သင် သုံးနေသော ဆေးထိုးအပ်ကို အောက်သို့ရွှေ့ရန် ဖေါ်ပြ ပေးနေသော သင်္ကေတမြှားကိုရှာပါ။ အကယ်၍ သင်ပုံမှန် အသုံးပြုသော ဆေးထိုးအပ်ပေါ်တွင် ဖေါ်ပြနေသော မြှားအထိဆေးကို စုပ်ယူလိုက်မည်ဆိုပါက သင်သည် မည်မျှသော အင်ဆူလင်း ပမာဏကို အသုံးပြု နေသနည်း။ အောက်တွင်ဖေါ်ပြထားသော အစက်ချမျဉ်း ပေါ်တွင် ပမာဏကို ရေးချပါ။ ထို့နောက် ထိုစာရွက်ကို သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆီးချိုနှင့်ပတ်သက်၍စီစဉ် ညွှန်ကြားပေးသူသို့ ပြသ၍ သင်အဘယ်ကြောင့် ဤနံပါတ်အထိအသုံးပြုလိုသည်ကို ပြောပြပါ။



၃၀ ယူနစ် ရှိသောဆေးထိုးအပ်

၁၀၀ ယူနစ် ရှိသောဆေးထိုးအပ်



၅၀ ယူနစ် ရှိသောဆေးထိုးအပ်

Burmese translation provided as a FREE educational service on www.learningaboutdiabetes.org by University of Missouri Health Care in cooperation with Learning About Diabetes, Inc., Tucson, AZ.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved.