

မုန်အိန်ဒီး ဟာဖာဆီလူကျား တၢ်ဆီဖိုင် (irritable bowel syndrome, IBS) ဧါ.



ကိးနံဒဲးန့ၢ် ပှၤနီၢ်ဒိၣ် 10-15% လၢကီၢ်အမဲရကၢအပူၤတဖၣ် တူၢ်ဘၣ်ဝဲ ဟာဖာဆီလူကျားတၢ်ဆီဖိုင်, မ့တမ့ၢ် IBS န့ၢ်လီၤ. မုန်အိန်ဒီး တၢ်ဆီဖိုင်ဟံၣ်ထွဲတဖၣ်အံၤန့ၢ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကအိန်ဒီး IBS လီၤ-

- တၢ်ဆီတဘျီဝံၤတဘျီ လၢနဟာဖာအကအိပူၤ (ဟာဖာအဖိလၢ်တကပၤ)
- တၢ်ဆီတလဲလၢနတၢ်အ့ၣ်ဆီအပူၤ လၢအကမ့ၢ် ဟာဖာလူ, ဟာဖာကျား, မ့တမ့ၢ် ခံမံၤလၢ်
- တၢ်သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျီ:

တၢ်မနုၤဒုးကဲထီၣ် IBS လဲၣ်န့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် တသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်ဘၣ်ဆၣ် မုန်အိန်ဒီး IBS ဧါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆီအဂၤတမံၤ ဧါန့ၢ် အဝဲသ့ၣ်ယုထံၣ်သ့လီၤ. အဝဲသ့ၣ်မၤစၢၤန့ၢ်သ့ ဒ်သိးနကယုထံၣ်န့ၢ် တၢ်ကူစါတမံၤ လၢကအိန်ဒီးအထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

**တၢ်ကူစါအကျိၤအကျဲလၢ နယုထၢအီၤသ့တဖၣ် အိၣ်တဘျုးခါန့ၢ်လီၤ. အအံၤမ့ၢ်ဝဲ ကျိၤကျဲတနီၤလၢ ကသံၣ်
သရၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးအီၤ လၢကကူစါ IBS အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ-**

- တၢ်ဆီတလဲ နတၢ်အိၣ်တၢ်အီ
- တၢ်အိၣ်အီ ဖြိၣ်ဘဲၣ်အီတုးတၢ်အိၣ်တဖၣ် (probiotics) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်အဂၤတဖၣ်
- ကွၢ်ယုကျဲတဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤလီၤတၢ်ညါကိၢ်သးဂီၤ, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဂၢၢ်ဟံၣ်ဖိုင်သးဆိကမိၣ်ထံတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး ပှၤဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်တဂၤ တက့ၢ်

နမ့ၢ်ဆိကမိၣ်လၢနအိန်ဒီး IBS န့ၢ် ဆဲးကျိးနကသံၣ်သရၣ်မိၢ်ပှၤ (PCP) ဒီး သ့ၣ်နံၤဖးသီ တနံၤအံၤတက့ၢ်.



မုန်လိၣ်ဘၣ် ဝံၣ်တီဆုၤဆူ နတၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ်န့ၢ်ဧါ. ဆဲးကျိး (866) 907-1493 တက့ၢ်.

မုန်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ ကယုကသံၣ်သရၣ်တဂၤဧါ. န့ၢ်လီၤကွၢ် molinaproviderdirectory.com/wi မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးပှၤလၢ (888) 999-2404 (TTY: 711), မုၢ်ခိၣ်ထံးပှၤ-မုၢ်ယဲၢ်နံၤ, ဂီၤ 8 န့ၣ်ရံၣ် - ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်လၢ IBS အဂီၢ်

ကျဲတဘီလၢနမၤစၢ်လီၤန IBS တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်တၢ်လၢအကြၢးဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢတၢ်အလုၣ်အယဲၤအါ ဒီးကလုၣ်တၢ် (gluten) စ့ၤ န့ၣ်လီၤ. နက့ၢ်ကျဲးစးဟးဆဲး တၢ်အသိၤလၢအစူၢ်အသံးအါတဖၣ် သ့စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. မၤလီၤတၢ်လၢ နကအီၣ်အိၣ်အါတက့ၢ်. ဖဲနယုထၢတၢ်အိၣ်အသိၤတဖၣ်အခါ မၤလီၤတၢ်လၢ ကဆိကမိၣ်ထီၣ် ဆူၣ်ချ့တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်အဂၤတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်လၢတဘၣ်လိာ်ဒီးနသ့ၣ်ထံတဖၣ် တက့ၢ်.



အအံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်အိၣ်အဒိအတၢ်တနီၤလၢ အဘၣ်လိာ်သးဒီး IBS န့ၣ်လီၤ-

- တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်လၢအသိၤစ့ၤတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် ဆီညၣ်ဝါ မ့တမ့ၢ် ဆီကဆီ
- တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်
- ညၣ်လၢအသိၤအါ, ဒ်အမ့ၢ် ညၣ်စဲလမိ မ့တမ့ၢ် ညၣ်ဝါ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢ တၢ်တဖီအီၤလၢ ထီပး မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမူနၢဆီတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအလုၣ်အါတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် သဘၣ်လါဟ့
- တၢ်သ့တၢ်သ့တဖၣ် လၢအဆၢစ့ၤ ဒ်အမ့ၢ် ဘဲရံၣ်သၣ် မ့တမ့ၢ် ဒ်မုၢ်သၣ်တဖၣ်
- တၢ်သ့ချ့အသံကစၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ချ့ထီပး လၢတပၣ်ဃုာ်ဒီး အံသၣ် မ့တမ့ၢ် အံသၣ်ဆၢ
- တၢ်အချံတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဖီဒီမုၢ်ချ့ မ့တမ့ၢ် လုၢ်ခဲသၣ်ချံတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအပၣ်ဃုာ်ဒီး ဖြိၣ်ဘဲၣ်အီၤတးတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် မ့တမ့ၢ် သဘၣ်ဆံၣ်
- တၢ်ဃံချီထံဆၢ

တၢ်ဂံၢ်ထံးတဖၣ်-

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome>

<https://gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>

<https://www.verywellhealth.com/the-ten-best-foods-for-ibs-1945014#:~:text=You%20can%20ease%20your%20IBS,flora%20in%20you%20have%20IBS.>