Cambodian

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំនាញជួយសង្គ្រោះអោយនៅមានជីវិតរស់នៅជាមូលដ្ឋាន

ការអប់រំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម "ប្រអប់វិធីសាស្រ្ត"

រៀបចំដោយ:

LONG BEACH MEMORIAL MEDICAL CENTER
2801 Atlantic Avenue
Long Beach, CA 90806

ប្រើសំរាប់អប់រំអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

LONG BEACH MEMORIAL
MEMORIALCARE HEALTH SYSTEM

3041436 (3/15) Cambodian Diabetes Survival

តារាងមាតិកា

អ្នកជំងឺជាទីស្រលាញ់ 3

ការវាយតំលៃពីការថែទាំដោយខ្លួនឯងទៅលើជំនាញជួយសង្គ្រោះអោយនៅមានជីវិតរស់នៅជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម 4

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #1 (ជំងឺទឹកនោមផ្អែម) 8

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #2 (ផែនការនៃការទទួលទានអាហារ) 10

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #3 (សេចក្តីណែនាំពីរបៀបធ្វើលំហាត់ប្រាណ) 12

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #4 (ថ្នាំលេបសំរាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម).. 14

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #5 (ការបូម និងការចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនតែមួយប្រភេទ) 16

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #6 (ការបូម និងការលាយអាំងស៊ុយលីនពីរប្រភេទបញ្ចូលគ្នា) 18

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #7 (ពតិមានសង្ខេបស្តីពីអាំងស៊ុយលីន) 20

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #8 (ការធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម).. 22

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #9 (សញ្ញានៃការខ្វះជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម) 24

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #10 (សញ្ញានៃការលើសជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម) 26

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #11 (សេចក្តីណែនាំពេលមិនស្រួលខ្លួន) 27

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #12 (ការធ្វើតេស្តជាតិកេតូន) 28

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #13 (ការថែទាំជើង) 29

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #14 (កត្តាដែលគួរចងចាំ).. 30

វិធីសាស្ត្រអប់រំ #15 (ស្តង់ដារនៃការថែទាំវិជ្ជសាស្ត្រ).. 32

ការកត់ត្រាពីការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយខ្លួនឯង.. 34

អ្នកជំងឺជាទីស្រលាញ់,

មានវិធីសាស្ត្របង្ហាត់បង្រៀនជាច្រើនសំរាប់ជួយលោកអ្នកធ្វើការស្វែងយល់ពីប្រភេទជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការបង្ការអោយជៀសផុតពីជំងឺនេះ។ សៀវភៅណែនាំនេះនឹងផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវជំនាញជាមូលដ្ឋានក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយខ្លួនឯង ហើយលោកអ្នកអាចអនុវត្តន៏វិធីសាស្ត្រទាំងអស់នេះដើម្បីជួយថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់។

អំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានរឿងជាច្រើនដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើការស្វែងយល់ ហើយសៀវភៅនេះគ្រាន់តែជាចំនុចចាប់ផ្តើមប៉ុណ្ណោះ។ លោកអ្នកស្គាល់ពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានកាន់តែច្បាស់ នោះលោកអ្នកនឹងកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺនេះ។ លោកអ្នកយល់ដឹងពីជំងឺនេះកាន់តែច្បាស់ បានន័យថាលោកអ្នកនឹងមានជំរើសជាច្រើនក្នុងការយល់ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវទទួលទាន ទទួលទាននៅពេលណា ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណដូចម្តេច របៀបទទួលបាននូវការទំនុកបំរុង និងរបៀបរស់នៅដូចម្តេចដែលលោកអ្នកចង់បានក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់លោកអ្នក។

ដោយក្តីស្រលាញ់ និងគោរពរាប់អាន,

បុគ្គលិកអប់រំជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅឯ
មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពអនុស្សាវរីយ៍នៃទីក្រុងឡុងប៊ិច
ទីក្រុងឡុងប៊ិច, រដ្ឋកាលីហ្វនីញ៉ា

ការវាយតំលៃពីការថែទាំដោយខ្លួនឯងទៅលើជំនាញជួយសង្គ្រោះអោយនៅមានជីវិតរស់នៅជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គោលបំណងសំរាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព

- អនុវត្តន៏ការវាយតំលៃពីការថែទាំដោយខ្លួនឯងទៅលើជំនាញជួយសង្គ្រោះអោយនៅមានជីវិតរស់នៅនៃជំងឺទឹកផ្អែមចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមម្នាក់ៗ។
- អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងអស់ទទួលបាននូវសៀវភៅអប់រំពីជំនាញមូលដ្ឋានដែលជួយអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអោយនៅមានជីវិតរស់នៅ ("ប្រអប់វិធីសាស្ត្រ")។
- អប់រំអ្នកជំងឺ/គ្រួសារ/គាំទ្រប្រព័ន្ធតាមរយះការណែនាំ និងអប់រំអ្នកជំងឺរបស់មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពអនុស្សាវរីយ៍នៃក្រុងឡុងប៊ិច ។
- ស្វែងរកឯកសារ/លទ្ធផល/លទ្ធផលដែលមាននៅក្នុងឯកសារសំរាប់អប់រំអ្នកជំងឺ។

ការវាយតំលៃពីការថែទាំដោយខ្លួនឯងទៅលើ ជំនាញជួយសង្គ្រោះអោយនៅមានជីវិតរស់នៅ ជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ឈ្មោះ:_______________________

កាលបរិច្ឆេទ:_______________________

សូមឆ្លើយនូវសំនួរដូចខាងក្រោម ។

1. កំរិតស្ករដែលមាននៅក្នុងឈាមអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាធម្មតាគឺតិចជាង 150mg/dl? (វិធីសាស្ត្រអប់រំ #1)

   ❑ ត្រូវ ❑ ខុស

2. ផែនការនៃការទទួលទានអាហារមានសារ:សំខាន់ណាស់នៅក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម (វិធីសាស្ត្រអប់រំ #2)

   ❑ ត្រូវ ❑ ខុស

3. នៅពេលណាខ្ញុំធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយទៀងទាត់ ខ្ញុំគិតថាជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ: (វិធីសាស្ត្រអប់រំ #3)

   ❑ ឡើង ❑ ចុះ

4. បើសិនជាលោកអ្នកចាក់អាំងស៊ុយលីន ឬប្រើថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម តើលោកអ្នកប្រើវានៅពេលណា? (វិធីសាស្ត្រអប់រំ #4 សំរាប់ការព្យាបាលដោយថ្នាំគ្រាប់, វិធីសាស្ត្រអប់រំ #7 សំរាប់ការចាក់អាំងស៊ុយលីន)

   ❑ មុន ឬក្នុងពេលទទួលទានអាហារ ❑ ក្រោយពេលទទួលទានអាហារ

5. បើសិនជាលោកអ្នកកំពុងចាក់អាំងស៊ុយលីន តើលោកអ្នកប្រើនិងចាក់បញ្ចូលវាដូចម្តេច? (សូមបង្ហាញទៅគិលានុបដ្ឋាកយិកា) (វិធីសាស្ត្រអប់រំ #5 និង #7, ឬ #6 និង #7)

6. តើលោកអ្នកមានពិនិត្យមើលកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមដោយប្រើឧបករណ៍ស្ទង់មើលនៅឯផ្ទះដែរឬទេ? (វិធីសាស្ត្រអប់ #8)

   ❑ បាទ ❑ ទេ

7. បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៏ថាកើតមានរោគសញ្ញាមួយ ឬរោគសញ្ញាច្រើនដូចខាងក្រោមនៅពេលជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកមានកំរិតទាប តើលោកអ្នកនិងធ្វើអ្វីខ្លះ? (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #9)

❑ញ័រក្នុងខ្លួន ❑បែកញើសត្រជាក់ ❑ក្តៅក្រហាយ ❑ច្របូកច្របល់

❑រងារញាក់ ❑កំរិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមក្រោម 60 mg/dl

____

____

____

8. បើសិនជាលោកអ្នកមានអារម្មណ៏ថាកើតមានរោគសញ្ញាមួយ ឬរោគសញ្ញាច្រើនដូចខាងក្រោមនៅពេលជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកមានកំរិតខ្ពស់ តើលោកអ្នកនិងធ្វើអ្វីខ្លះ? (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #10)

❑ឧស្សាហ៏ទៅបត់ជើងតូច ❑ស្រពិលភ្នែក ❑ស្រេកទឹកខ្លាំង

❑គ្មានកំលាំងកំហែង

____

____

____

9. តើលោកអ្នកធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលដែលមានអាការៈជំងឺដូចជា គ្រុនក្តៅ ក្អួត ផ្តាសាយ ឬរាគអាចម៏? (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #11 បើសិនជាជំងឺប្រភេទទី 1 លោកអ្នកក៏អាចប្រើវិធីសាស្រ្តអប់រំ #12ផងដែរ)

____

____

____

10. តើលោកអ្នកមានត្រួតពិនិត្យមើលជើងរបស់ខ្លួនដូចជាមានរបួស ចុកចាប់ និងប្រេះស្បែក<u>ជារៀងរាល់ថ្ងៃ</u>ដែរឬទេ? (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #13)

❑ មាន ❑ ទេ

11. ការតប់ប្រមល់ច្រើនតែធ្វើអោយកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់៖ (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #14, ពតិមានសង្ខេបទី 10)

☐ ត្រូវ ☐ ខុស

12. មានគោលការណ៏ណែនាំជាច្រើនដែលត្រូវបានចងក្រងឡើងសំរាប់គ្រូពេទ្យក្នុងគោលបំណងផ្តល់ការថែទាំទៅដល់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ (វិធីសាស្រ្តអប់រំ #15)

☐ ត្រូវ ☐ ខុស

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមសំដៅទៅលើក្រុមនៃលក្ខខ័ណ្ឌជាច្រើនដែលកំរិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់លើសពីធម្មតា។ សារពាង្គកាយឈប់បង្កើតបរិមាណអាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់ ឬកោសិការនៃសារពាង្គកាយជួបនូវបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីន។

អាំងស៊ុយលីនគឺជាអ័រម៉ូនមួយប្រភេទដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងលំពែង មានតួនាទីជួយអោយសារពាង្គកាយប្រើប្រាស់ជាតិស្ករសំរាប់បង្កើតថាមពល និងរក្សាជាតិស្ករអោយមាននៅក្នុងឈាម ហើយមានកំរិតធម្មតានៅចន្លោះពី 70 mg/dL ទៅ 100 mg/dL។ ចំពោះអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម**ឡើងលឿន**ហើយទាបជាង 130 mg/dL គឺយើងអាចទទួលយកបាន។ **ក្រោយពេលទទួលទានអាហារ** ជាតិស្ករមាននៅក្នុងឈាមស្ថិតនៅក្រោមកំរិត 180 mg/dL គឺអាចទទួលយកបានចំពោះអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ចូរលោអ្នកធ្វើការសាកសួរទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្លួនពីចន្លោះដ៏ប្រសើរមួយនៃកំរិតជាតិស្ករដែលមាននៅក្នុងឈាម។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចកើត និងកើតមានទៅលើមនុស្សគ្រប់រូបនៅជុំវិញពិភពលោក។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងពីរប្រភេទដែលមានលក្ខណៈទូទៅបំផុតនោះគឺៈ

ប្រភេទទី 1:

ប្រភេទទី 1នេះធម្មតាកើតមាននៅលើមនុស្សដែលមានវ័យក្មេងក្រោមអាយុ 30ឆ្នាំ។ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 ត្រូវតែចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនដើម្បីមានអោយជីវិតរស់នៅ។

ប្រភេទទី 2:

ប្រភេទទី 2 នេះធម្មតាកើតមាននៅលើមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 40ឆ្នាំ គឺសារពាង្គកាយជួបនឹងបញ្ហាក្នុងការប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីន ។ អ្នកជំងឺត្រូវមានរបបចំណីអាហារត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកជំងឺគួរតែធ្វើលំហាត់ប្រាណ ។ អ្នកជំងឺអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់សំរាប់ព្យាបាលជំងឺក៏បាន ។ អ្នកជំងឺអាចទាមទារអោយមានការចាក់បញ្ចូលជាតិអាំងស៊ុយលីនដែរ ។

រោគសញ្ញាទូទៅនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមរួមមាន:

- ឧស្សាហ៍បត់ជើងតូច
- ស្រេកទឹកខ្លាំង ឬក៏ឃ្លាន
- មានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ឬហេវហត់
- ស្រពិលភ្នែក
- រមាស់ រមួលក្រពើ
- ការប្រែប្រួលទំងន់
- រមាស់ (រន្ធយោនី ឬក៏អង្គជាតិ)

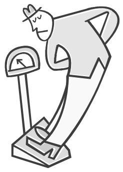
វិធីសាស្ត្រអប់រំ **#2**

ផែនការនៃការទទួលទានអាហារ

1. អ្វីដែលលោកអ្នកទទួលទានរៀងរាល់ថ្ងៃដោយផ្អែកទៅតាមទំងន់របស់លោកអ្នក សកម្មភាពដូចម្ដេចដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើក្នុងខណៈពេលកំពុងប្រើថ្នាំពេទ្យសំរាប់ព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម (បើសិនជាមាន) ។

2. នៅពេលដែលលោកអ្នកទទួលទានអាហារបានត្រឹមត្រូវ ក្នុងបរិមាណសមស្រប និងត្រឹមត្រូវតាមពេលកំណត់ នោះកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកងាយស្រួលក្នុងការត្រួតពិនិត្យ ។

3. សូមទទួលទានអាហារប្លែកៗពីគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃរួមមាន ផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិដូចជាស្រូវសា លី ពោត ឬស្រូវអង្ករ ។ បើសិនជាទទួលទានទឹកដោះគោ ហ្វ្រូម៉ាហ្ស និងសាច់ លោកអ្នកអាចប្រើផលិតផលទឹកដោះគោដែលមានកំរិតធាត់ទាប និង អាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់តិចផងដែរ ។



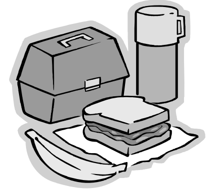
4. ព្យាយាមតំឡើង និងរក្សាទំងន់របស់លោកអ្នកដែកប្រកបដោយសុខភាពល្អ ។

5. ព្យាយាមជំនួសការទទួលទានទឹកផ្លែឈើដោយការទទួលទានបរិមាណតិចតួចនៃផ្លែឈើស្រស់វិញ ។

6. បើសិនជាលោកអ្នកចង់ផឹកសូដា ចូរផឹកសូដាដែលគ្មានកាឡូរី (ឬស្ទើរតែគ្មានកាឡូរីតែម្ដង) ។

7. ព្យាយាមកុំទទួលទានម្ហូបចៀន ឬម្ហូបឆារ ។

8. ព្យាយាមទទួលទានអាហារណាដែលមានកំរិតធាត់ទាប ហើយសាកសួរទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក អំពីកំរិតធាត់មាននៅក្នុងឈាម (ដូចជាជាតិកូឡេសស្តេរ៉ូ និងទ្រីគ្លីសេរីក) ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាច បណ្តាលអោយកើតជំងឺបេះដូង និងជំងឺសរសៃឈាមបាន ។ ការបរិភោគអាហារដែលមានជាតិធាត់ ច្រើនអាចធ្វើអោយស្ថានភាពនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមនេះកាន់តែអាក្រក់ឡើង ពិសេសពេលដែលលោក អ្នកមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើរោគសញ្ញានៃជំងឺនេះ ។

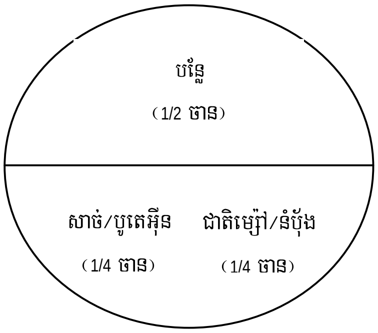


9. ចូរកាត់បន្ថយការប្រើស្ករ និងអំបិល ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានវា ។

10. សូមកុំចោលពេលបាយ ជាពិសេសនៅពេលលោកអ្នកផឹកថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬក៏ចាក់អាំងស៊ុយលីន ។

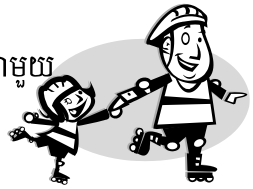
11. បើសិនជាលោកអ្នកចាក់អាំងស៊ុយលីន សូមទទួលទានអាហារអោយបានទៀងពេលវេលា ហើយ ជានិច្ចកាល ។ អ្នកជំងឺខ្លះត្រូវការទទួលទានអាហារនៅពេលចូលគេង ។

12. **<u>តុល្យភាពនៃអាហារថ្ងៃត្រង់ និងអាហារពេលយប់ដ៏ល្អនោះគឺះ</u>**



វិធីសាស្ត្រអប់រំ **#3**

សេចក្តីណែនាំពីរបៀបធ្វើលំហាត់ប្រាណ



ចូរពិគ្រោះជាមួយលោកវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីធ្វើលំហាត់ប្រាណណាមួយ ដោយប្រាកដច្បាស់ថាវានិងមានសុវត្ថិភាពដល់សុខភាពលោកអ្នក ។

ចូរធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបានរាល់ថ្ងៃតាមរយះវិធីមួយចំនួន ។ ចូរឡើងតាមកាំជណ្តើរធម្មតាជំនួសអោយការឡើងតាមជណ្តើរយន្ត ឬជណ្តើរយោង ។ ចូរដើរទៅហាងលក់ទំនិញដែលនៅក្បែរផ្ទះលោកអ្នក ។ ព្យាយាមដើរទៅដើរមកក្នុងកំឡុងពេលសំរាកពីការងារ ។

ធ្វើលំហាត់ប្រាណបានទៀងទាត់ជួយកាត់បន្ថយជាតិគ្លុយកូសនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក និងជួយអោយជាតិអាំងស៊ុយលីនដំណើរការនៅក្នុងខ្លួនបានល្អ ។

ការហាត់ប្រាណជួយអោយស្រកទំងន់ កាត់បន្ថយការតប់ប្រមល់ ធ្វើអោយដំណើរឈាមរត់បានប្រសើរ កាត់បន្ថយជាតិកូឡេស្តេរ៉ូន និងជាតិទ្រីគ្លីសេរិក និងជួយធ្វើអោយលោកអ្នកមានអារម្មណ៏ស្រស់ថ្លា ។

ចាប់ផ្តើមហាត់មួយៗ ហើយរកកន្លែងណាមួយដែលសមរម្យសំរាប់លោកអ្នក ។ បង្កើនពេលវេលាបណ្តើរៗ ហើយត្រូវហាត់យ៉ាងដូចម្តេច ។ ចូរចាំថាត្រូវកំដៅសាច់ដុំសិន មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ប្រាណ ហើយបន្ទាប់មកសំរាកអោយត្រជាក់សាច់ដុំវិញ ។

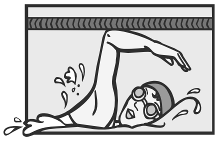
ឧទាហរណ៏ល្អៗពីប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណរួមមាន ធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅនឹងកៅអី ការដើរ ការដើររត់ ហែលទឹក ជិះកង់ រាំ និងជិះស្គី ។ ចូរហាត់នូវប្រភេទកីឡាណាមួយដែលលោកអ្នកចូលចិត្ត ។

ធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមមុនពេល និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ ។ ការហាត់ប្រាណអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើកំរិតស្ករដែលមាននៅក្នុងឈាមរយះពេលលើសពី 24 ម៉ោង ។

សូមដាក់តាមខ្លួននូវប្រភេទស្ករដូចជា ស្ករគ្រាប់ ទឹកឃ្មុំ គ្រាប់ស្ករគ្លុយកូស ឬដែលគ្លុយកូសក្នុងករណីជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមមានកំរិតទាប ។ ប្រសិនបើលោកមានប្រតិកម្មជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ សូមមេត្តាប្រាប់ទៅលោកវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកភ្លាម ។ គឺថាអាចធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយមិត្តភ័ក្តបាន ។

សូមស្លៀកសំលៀកបំពាក់ដែលស្អាត ហើយល្មមតែមិនអោយចង្អៀត និងពាក់ស្បែកជើងគាំទ្រសំរាប់ការហាត់ប្រាណ ។

អ្នកជំងឺដែលកំពុងចាក់អាំងស៊ុយលីនហើយមានកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមច្រើនជាង 240 mg/dl ឬក៏មានវត្ថុមានជាតិកេតូននៅក្នុងទឹកនោម **សូមកុំធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយសោះ** ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះគួរតែត្រូវបានជៀសវាងរហូតដល់ពេលណាកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមបានធ្លាក់ចុះ ហើយពុំមានវត្ថុមាននៃជាតិកេតូន ។ (សូមមើលនៅក្នុងវិធីសាស្រ្ត #12)



ថ្នាំលេបសំរាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

តើថ្នាំលេបសំរាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាអ្វី?

ថ្នាំលេបសំរាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាឳសថសំរាប់ព្យាបាលដែលលោកវិជ្ជបណ្ឌិតចេញបញ្ជារអោយប្រើសំរាប់ជួយគ្រប់គ្រងកំរិតស្ករដែលមាននៅក្នុងឈាម ។ ***ថ្នាំនេះមិនមែន ជាអាំងស៊ុយលីនទេ***។

របៀបប្រើថ្នាំលេបសំរាប់ប្រឆាំងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមៈ

ជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវលេបអោយ**ត្រូវនឹងកំរិតថ្នាំ**ដែលបានចេញដោយវិជ្ជបណ្ឌិត ធម្មតាត្រូវលេបមុន ឬ ក្រោយពេលទទួលទានអាហារ ។ ចូរធ្វើតាមផែនការនៃការទទួលទានអាហារ និងរក្សាអោយបាននូវទំងន់សារពាង្គ កាយដែលលោកអ្នកចង់បានសមស្រប ។ ធ្វើតេស្តកំរិតស្ករមាននៅក្នុងឈាមអោយបានទៀងទាត់ ។

ឈ្មោះថ្នាំរបស់លោកអ្នកគឺៈ ____________________________________ ។

លេប ____________ គ្រាប់ _______________ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន

បើសិនជាមានរោគសញ្ញាណាមួយកើតឡើង សូមផ្តល់ពតិមានទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកៈ

- ចង់ក្អួត
- ឈឺក្រពះ
- កន្ទួលស្បែក
- ក្អួត
- បន្ទាលត្រអាក
- រាគអាចម៍

ថ្នាំខ្លះអាចកាត់បន្ថយកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមបានច្រើនបំផុត ។ សូមមើលកំរិតស្ករធ្លាក់ចុះ (មានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ញាក់ញ័រ បែកញើស ឬឆាប់ខឹង) ។ វាស់កំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះបានកើតឡើង ។

<u>សូមចងចាំថា:</u>

1. ថ្នាំគ្រាប់ព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមែនជាការជំនួសអោយចំណីអាហារសមស្រប ឬក៏សកម្មភាពផ្លូវកាយឡើយ ។
2. កុំលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើលោកអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬកំពុងចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះ ។ សូមទៅពិគ្រោះជាមួយលោកវិជ្ជបណ្ឌិតសំរាប់មធ្យោបាយផ្សេងទៀតដើម្បីត្រួតពិនិត្យមើលជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក ។
3. សូមកុំប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលលោកអ្នកបានដឹងដោយពុំបានសាកសួរ ឬពិគ្រោះជាមួយលោកវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកជាមុនសិន ។
4. ជាតិសុរា និងថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនទៀតអាចជះឥទ្ធិពលទៅលើសុពលភាពនៃថ្នាំគ្រាប់ទឹកនោមផ្អែមរបស់លោកអ្នកបាន ។
5. បើសិនជាលោកអ្នកមានវិជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំខ្លួនច្រើននាក់ លោកអ្នកប្រាកដច្បាស់ថាបានផ្តល់ដំណឹងទៅលោកវិជ្ជបណ្ឌិតទាំងអស់នោះអោយបានដឹងពីជំងឺ និងថ្នាំ ដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ។

ការបូម និងការចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនតែមួយប្រភេទ

1. លាងដៃ ។

2. ធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម និងសរសេរលទ្ធផល ។

3. បើសិនជាលោកអ្នកកំពុងចាក់អាំងស៊ុយលីន "ល្អក់" ក្រលុកដបអាំងស៊ុយលីននៅចន្លោះដៃលោកអ្នក ដើម្បីអោយវលាយបញ្ចូលគ្នាបានល្អ ។

4. ជូតផ្នែកខាងលើនៃដបជាមួយនឹងអាកុល ។

5. ទាញច្នុកស៊ីរ៉ាំងចុះក្រោម ________ ខ្នាត រួចហើយរុញម្ជុលអោយចូលទៅក្នុងដប និងរុញច្នុកស៊ីរ៉ាំងបញ្ចូលមកវិញ ។ ការធ្វើនេះគឺដើម្បីរុញខ្យល់ចេញ ។

6. ដាក់ម្ជុលស៊ីរ៉ាំងទៅក្នុងដប ហើយផ្កាប់ដបចុះក្រោម ។

7. ទាញច្នុកស៊ីរ៉ាំងរហូតដល់កំរិត ______________ ខ្នាតនៃអាំងស៊ុយលីន ។

8. យកម្ជុលចេញពីក្នុងដប ។ ពិនិត្យមើល និងធ្វើអោយពពុះខ្យល់ចេញមកក្រៅ ។ (សំដៅទៅលើវិធីសាស្រ្តអប់រំពតិមានខ្លីៗស្តីពីអាំងស៊ុយលីន #7ជំហាន ៨) ។ សង្កត់ទៅលើស្បែកនៃផ្នែកពោះ (ពោះ) ហើយចាក់បញ្ចូលដោយប្រើមុំ ៩0ដឺក្រេ (ត្រង់ចុះក្រោម) ។

   កំណត់ចំណាំ: ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើម្ជុលមីនី ឬម្ជុលខ្លី លោកអ្នកពុំចាំបាច់សង្កត់ទៅលើស្បែកទេ ។

9. ការបោះចោលស៊ីរ៉ាំងដែលប្រើរួចហើយៈ

- ដាក់ស៊ីរ៉ាំងដែលប្រើរួចនៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកមានគំរប ។
- នៅពេលពេញថង់ បិទគំរបអោយជិត ហើយចោលទៅក្នុងធុងដែលមានសរសេរផ្លាកថា " ហាមកែច្នៃឡើងវិញ " ។ (ចូរឆែកមើលតាមសាខាសមាគមជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ឬទាយកដ្ឋានសុខភាពដើម្បីកំណត់ពីទីកន្លែងបោះចោលថង់សំរាមទាំងនោះអោយបានសមស្រប) ។

ការបូម និងការលាយអាំងស៊ុយលីនពីរប្រភេទបញ្ចូលគ្នា

1. លាងដៃ ។
2. ធ្វើតេស្តក៏រិតស្ករនៅក្នុងឈាម និងសរសេរលទ្ធផល ។
3. ក្រឡុកដបអាំងស៊ុយលីន "ល្អក់" ដើម្បីអោយអាំងស៊ុយលីនរលាយចូលគ្នាបានល្អ ។
4. យកអាកុលជូតផ្នែកខាងលើនៃដប
5. ទាញច្នុកស៊ីរ៉ាំងចុះក្រោមដល់ក៏រិត _________ខ្នាត ហើយបន្ទាប់មករុញម្ជុលចូលទៅក្នុងដបអាំងស៊ុយលីន "ល្អក់" រួចរុញច្នុកស៊ីរ៉ាំងបញ្ចូលដើម្បីអោយ ខ្យលបាញ់ចេញ ។
6. យកស៊ីរ៉ាំងចេញពីក្នុងដប ។
7. ទាញស៊ីរ៉ាំងចុះដល់ក៏រិត _________ ខ្នាត ហើយបន្ទាប់មករុញម្ជុលចូលទៅក្នុងដបអាំងស៊ុយលីនស្អាត (Regular, R ®; or Humalog ®; or Novolog®) ហើយរុញច្នុកស៊ីរ៉ាំង បញ្ចូលដើម្បីអោយបាញ់ខ្យល់ចេញ ។
8. ដាក់ម្ជុលទៅក្នុងដបស្អាត ហើយផ្កាប់ដបចុះក្រោម ។
9. ទាញច្នុកស៊ីរ៉ាំងត្រលប់មកវិញរហូតដល់ពេញជាមួយ _________ ខ្នាតនៃអាំងស៊ុយលីនស្អាត (Regular, R; or Humalog ឬ Novolog) ។
10. យកស៊ីរ៉ាំងចេញពីក្នុងដប ហើយបញ្ចូលម្ជុលទៅក្នុងដបអាំងស៊ុយលីន "ល្អក់" ។
11. ទាញច្នុកស៊ីរ៉ាំងមកវិញច្រើនជាង ________ ខ្នាតសំរាប់ចំនួនសរុបនៃ________ ខ្នាតនៃអាំងស៊ុយលីន "ល្អក់" ។
12. យកស៊ីរ៉ាំងចេញពីក្នុងដប ។ សង្កត់ទៅលើស្បែកនៃផ្នែកពោះ (ពោះ) ហើយចាក់បញ្ចូលដោយប្រើមុំ 90ដឺក្រេ (ត្រង់ចុះក្រោម) ។

13. <u>ការបោះចោលស៊ីរ៉ាំងដែលប្រើរួចហើយៈ</u>

- ដាក់ស៊ីរ៉ាំងដែលប្រើរួចនៅក្នុងប្លាស្ទិកមានគំរប ។
- នៅពេលថង់ពេញ បិទគំរបអោយជិត ហើយចោលទៅក្នុងធុងដែលមានសរសេរផ្លាកថា " ហាមកែច្នៃឡើងវិញ " ។ (ចូរឆែកមើលតាមសាខាសមាគមជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពដើម្បីកំណត់ពីទីកន្លែងបោះចោលថង់សំរាមទាំងនោះអោយបានសមស្រប) ។

ពត៌មានសង្ខេបស្តីពីអាំងស៊ុយលីន

1. លោកវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកនឹងសំរេចអោយចាក់ប៉ុន្មានម្ជុល បរិមាណប៉ុន្មាន និងចាក់នៅពេលណា។
2. ចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងពេលតែមួយ (15នាទីមុនពេលទទួលទានអាហារសំរាប់ Humalog ឬប្រសិទ្ធិភាពរហ័ស និង 30នាទីមុនពេលទទួលទានអាហារសំរាប់រាល់ប្រភេទផ្សេងទៀត)។
3. តាមធម្មតាអាំងស៊ុយលីនដំណើរការល្អនៅក្នុងពោះ (ឬក្រពះ)។ នៅពេលលោកអ្នកចាក់បញ្ចូលទៅក្នុងក្រពះម្តងៗ រំកិលកន្លែងចាក់ប្រហែលមួយអ៊ីញ គឺចាក់អោយឆ្ងាយយ៉ាងហោចណាស់មួយអ៊ីញពីផ្ចិត (ផ្ចិត)។ **<u>ហាម</u>**ចាក់បញ្ចូលទៅក្នុងផ្ចិត។
4. បើសិនជាអាំងស៊ុយរបស់លោកអ្នកមើលទៅគ្មានពិណ កកជាដុំៗ ឬក៏ជាប់កកទៅនឹងផ្ទៃដប **<u>សូមលោកអ្នកកុំប្រើវាអោយសោះ!</u>**
5. ត្រូវមានដបអាំងស៊ុយលីន និងស៊ីរ៉ាំងបន្ថែមនៅជាប់ខ្លួនលោកអ្នកជានិច្ច និងគ្រប់ពេលវេលា!
6. ដបអាំងស៊ុយលីនទាំងអស់សុទ្ធមានកាលបរិច្ឆេទកំណត់ប្រើប្រាស់។ ថាតើដបអាំងស៊ុយលីនរបស់លោកអ្នកត្រូវបានបើកតែមិនបានប្រើក្រោយពីថ្ងៃផុតកំណត់។ ដបអាំងស៊ុយលីនត្រូវបានបើកពីមុនម្តង ហាមប្រើបន្ទាប់ពីបើកបាន 30ថ្ងៃ (ប្រសិទ្ធិភាពរបស់វាអាចថយចុះ)។

7. ការថែរក្សាៈ
   - ដបអាំងស៊ុយលីនដែលកំពុងប្រើអាចរក្សាទុកបានក្នុងបន្ទប់សីតុណ្ហភាព (ទាបជាង 86ដឺក្រេ F) សំរាប់រយះពេលមួយខែ។
   - ក្លាសេដបដែលមិនទាន់បានបើកប្រើ។
   - ជៀសវាងដាក់អោយត្រូវពន្លឺថ្ងៃ និង/ឬ ធ្វើអោយកក
   - រក្សាទុកដបអាំងស៊ុយលីននៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ធម្មតា (15នាទី) មុននឹងបើកវាប្រើ។

8. លោកអ្នកអាចឃើញពពុះខ្យល់នៅក្នុងស៊ីរ៉ាំងអាំងស៊ុយលីន ។ ប្រសិនបើមានអាំងស៊ុយលីនតែមួយប្រភេទនៅក្នុងស៊ីរ៉ាំង ចូរកាន់ដបអាំងស៊ុយលីនផ្កាប់ចុះក្រោមខណៈដែលម្ជុលនៅតែស្ថិតនៅក្នុងដប ។ ទាញនិងរុញច្នុកស៊ីរ៉ាំងអោយបានច្រើនដង ។ ជួនកាលលោកអ្នកគ្រាន់តែ "ផ្ទាត់" ថ្នមៗដោយម្រាមដៃ ពពុះជាច្រើនត្រូវបានបណ្តេញអោយឡើងទៅផ្នែកខាងលើនៃសូលុយស្យុងអាំងស៊ុយលីន ហើយវាងាយស្រួលរុញពពុះ ទាំងនោះអោយចូលទៅក្នុងដប ។ ពពុះនេះមិនធ្វើអោយអ្នកឈឺទេ ក៏ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើអោយបរិមាណអាំងស៊ុយលីនដែលអ្នកចាក់បញ្ចូលមិនបានគ្រប់កំរិតរបស់វា ។ ពេលលាយអាំងស៊ុយលីនពីរប្រភេទបញ្ចូលគ្នា នោះលោកអ្នកនឹងពុំឃើញមានពពុះទេពេលយកប្រភេទអាំងស៊ុយលីនទីពីរមកបូមបញ្ចូល ។ បើសិនជាលោកអ្នកឃើញមានពពុះពេលបូមកំរិតទីពីរនៃល្បាយអាំងស៊ុយលីនសូមកុំប្រើអាំងស៊ុយលីនទាំងអស់នោះ ហើយធ្វើការបូមសារជាថ្មី ។

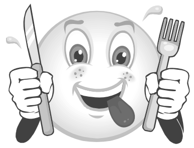
វិធីសាស្ត្រអប់រំ #8

ការធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម

1. លោកអ្នកអាចធ្វើតេស្តកំរិតគ្លុយកូស (ស្ករ) មុន ឬក្រោយពេលទទួលទានអាហារ មុន ឬក្រោយពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ នៅពេលចូលដំណេក ឬនៅពេលណាដែលលោកអ្នកចង់ដឹងថាតើកំរិតគ្លុយកូស (ស្ករ) ដែលមាននៅក្នុងឈាមស្ថិតនៅកំរិតណា ។
2. អ្នកជំងឺភាគច្រើនធ្វើតេស្តកំរិតគ្លុយកូស (ស្ករ) នៅក្នុងឈាមមុនពេលទទួលទានអាហារពេលព្រឹក មុនពេលទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់ មុនពេលទទួលទានអាហារពេលយប់ និង 2ម៉ោងក្រោយពេលទទួលទានអាហារល្ងាច ។ សាកសួរទៅលោកវិជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាកយិកា ឬបុគ្គលិកអប់រំពីរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់ លោកអ្នកអំពីពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ការធ្វើតេស្តកំរិតស្ករមាននៅក្នុងឈាម ។
3. បើសិនជាលោកអ្នកធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមមុនពេលទទួលទានអាហារ ចូរតេស្តវាមុនពេលចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីន ឬក៏លេបថ្នាំ ។
4. ពិគ្រោះជាមួយលោកវិជ្ជបណ្ឌិតអំពីកំរិត (លេខ) ស្ករប៉ុន្មានគួរតែមាននៅក្នុងឈាម ។ កំរិតស្ករសំរាប់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចតិចជាង និង ច្រើនជាង ប៉ុន្តែកំរិតជាតិស្កររបស់លោកអ្នកអាចខុសប្លែកពីនេះ ។
5. លោកអ្នកប្រាកដថាបានអនុវត្តន៏តាមសេចក្តីណែនាំនៃការធ្វើតេស្តកំរិតស្ករ ដែលមានភ្ជាប់មកជាមួយឧបករណ៏សំរាប់វាស់កំរិតស្ករ ។ បើសិនជាមានក្រមនៅលើបន្ទះសាកល្បងពណិ សូមយកក្រមទាំងនោះទៅផ្ទឹមជាមួយនិងក្រមដែលមាននៅលើឧបករណ៏វាស់កំរិតស្ករ ។
6. កត់ត្រាលទ្ធផលនៃការវាស់ទៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុ ។
7. រក្សាបន្ទះសាកល្បងពណិដែលមិនទាន់ប្រើនៅក្នុងដបដើមរបស់វាដែលមានគំរបបិតអោយតឹង ។ យោងតាមការណែនាំអោយប្រើឧបករណ៏ គឺរយះពេលប៉ុន្មានដែលបន្ទះនោះនៅល្អ ក្រោយពីបើកគំរបដប (រួមមានទាំងកាលបរិច្ឆេទកំណត់ពេលប្រើប្រាស់ផង) ។
8. លោកអ្នកប្រាកដថាបានសំអាត និងផ្លាស់ប្តូរថ្មនៅក្នុងឧបករណ៏វាស់នៅពេលត្រូវការប្រើវា ។ ចូរអនុវត្តន៏តាមសេចក្តីរណែនាំដែលមានភ្ជាប់មកជាមួយនឹងឧបករណ៏វាស់ ។

9. មានតេស្តមួយបានបញ្ជាក់ប្រាប់លោកអ្នកអំពីការពិនិត្យមើលក៏រិតគ្លុយកូសនៅក្នុងឈាម ដែលគេហៅថា "Hemoglobin A1C", "HbA1C" ឬគ្រាន់តែជា "A1C"។ ចូរពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ថាលទ្ធផល A1C ជាអ្វី។ ការស្រាវជ្រាវជាច្រើនបានអោយដឹងថាបើសិនជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តនៅក្បែរក៏រិតធម្មតា (7%) គឺបានន័យថាជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់លោកអ្នកស្ថិតនៅក្នុងការត្រួតពិនិត្យដ៏ប្រសើរមួយ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលនោះខ្ពស់ពេក (8%ឬខ្ពស់ជាង) លោកអ្នកត្រូវតែពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរគំរោងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់លោកអ្នក។

សញ្ញានៃការខ្វះជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម



(ដំណើរខ្វះជាតិស្ករ)

- ឃ្លានខ្លាំង
- ឈឺក្បាល
- បែកញើស
- សរសៃប្រសាទ
- ញ្ញាក់ញ័រ
- ងងុយដេក

- ដំណើរបេះដូងដើរញាប់
- ឆាប់ខឹង/ស្រងេះស្រងោច
- ស្ពឹកបបូរមាត់ ឬម្រាមដៃ
- និយាយរដិត
- ច្របូកច្របល់
- វិលមុខ

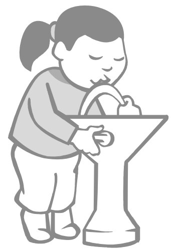
អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តន៏

1. ធ្វើតេស្តក៏រិតស្ករមាននៅក្នុងឈាម និងកត់ត្រាលទ្ធផល
2. បើសិនជាក៏រិតស្ករនៅក្រោម 70 ឬលោកអ្នកមានអារម្មណ៏ថាមានសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាខាងលើ សូមលោកអ្នកជ្រើសរើសយក**មួយ**ក្នុងចំណោមជំរើសទាំងនេះ:
   - គ្រាប់ស្ករគ្លុយកូសពី 3 ឬ 4 គ្រាប់
   - ជែលគ្លុយកូស 1 ទីប (15 gm)
   - ទឹកដោះគោ 1 ពែង (ទឹកដោះដែលគ្មានជាតិក្រែម ឬក៏រិតធាត់ទាប)
   - ទឹកផ្លែឈើ ½ ពែង
   - សូដា ½ កំប៉ុង
   - អ្នកសង្គ្រោះពី 6-7 នាក់ ។
3. ប្រសិនបើក៏រិតស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកនៅតែទាបជាង 80 ឬលោកអ្នកមានអារម្មណ៏មិនសូវស្រួលខ្លួន សូមអនុវត្តន៏ការព្យាបាលនៅក្នុងវិធីសាស្ត្រ #1 ។
4. ប្រសិនបើលោកអ្នកស្រួលខ្លួនហើយ សូមពិសារនំប៉ុងសាំងវិចពាក់កណ្តាល និងផឹកទឹកដោះគោកន្លះកែវ ឬ បើសិនបើការស្រួលឡើងវិញនោះមិនដល់មួយម៉ោងមុនពេលបាយទេ សូមទទួលទានអាហាររបស់លោកអ្នក ។

5. ផ្តល់ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក បើសិនជាលោកអ្នកមិនសូវស្រួលខ្លួនក្រោយមកកន្លះម៉ោង ឬក៏រិតគ្លុយកូស (ក៏រិតស្ករ) នៅក្នុងឈាមនៅតែទាបនៅឡើយ ។
6. ផ្តល់ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក បើសិនជាបញ្ហាដដែលនេះកើតឡើងលើសពីមួយដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។
7. បើសិនជាលោកអ្នកកំពុងប្រើ Glyset ឬ Precose លោកអ្នកត្រូវតែព្យាបាលរោគខ្វះជាតិស្ករដោយប្រើគ្រាប់ស្ករគ្លុយកូស ឬក៏ជែលគ្លុយកូស ។ គ្រាប់ស្ករ ឬទឹកផ្លែឈើមិនអាចជួយបំបាត់រោគខ្វះជាតិស្ករនេះបានទេ ។

សញ្ញានៃការលើសជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម

(ដំណើរលើសជាតិស្ករ)



- ឧស្សាហ៍នោម
- ផឹកទឹកច្រើនដង/ស្ងួតមាត់
- អស់កំលាំង/ខ្សោយ
- ស្រពិលភ្នែក
- រមួលក្រពើ/ឈឺសាច់ដុំ
- ស្បែកឡើងក្រហម

- ឈឺក្បាល
- ចង់ក្អួត/ក្អួត
- មានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម
- មានជាតិកេតូននៅក្នុងទឹកនោម (ពិសេសចំពោះប្រភេទទី 1)
- រមាស់ (រន្ធយោនី/អង្គជាតិ)

អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តន៍

1. ឧស្សាហ៍ធ្វើតេស្តកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម ។ យើងអាចធ្វើតេស្តរាល់ពីរម៉ោងម្តង បើសិនជាកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមមានកំរិតខ្ពស់ (លើសពី 240 mg/dl) ។
2. បើសិនជាកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមខ្ពស់ជាង 240 mg/dl ឬមិនស្រួលខ្លួន សូមលោកអ្នកធ្វើតេស្តទឹកនោមដើម្បីរកមើលជាតិកេតូន ចំពោះករណីជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2ប៉ុណ្ណោះ ។ (សូមមើលនៅក្នុងវិធីសាស្ត្រអប់រំ #12) ។
3. សូមត្រួតពិនិត្យមើលឧបករណ៍ស្នង់របស់លោកអ្នកជាមួយនឹងដំណោះស្រាយកន្ទិណ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានវា ។
4. ផឹកភេសជ្ជះដែលគ្មានជាតិស្ករច្រើន យ៉ាងហោចណាស់ក៏ត្រូវផឹកអោយបាន 8អោនដែរក្នុងមួយម៉ោង ។
5. បន្តអនុវត្តន៍គំរោងទទួលទានអាហារធម្មតារបស់លោកអ្នកដូចដែលលោកអ្នកអាចធ្វើទៅបាន ។
6. បន្តចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនជាធម្មតា ឬលេបថ្នាំធម្មតា ។ **កុំបំភ្លេចចោលអាំងស៊ុយលីនរបស់លោកអ្នក!!!**
7. ផ្តល់ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកយិកា បើសិនកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកនៅខ្ពស់ដដែល ឬបើសិនជាលោកអ្នកប្រមាណមើលថាជាតិកេតូននៅក្នុងទឹកនោមរបស់លោកអ្នកមានបរិមាណច្រើន ។

ការណែនាំពេលមិនស្រួលខ្លួន

1. តេស្តក៏រិតគ្លុយកូស (ក៏រិតស្ករ) នៅក្នុងឈាមរាល់ 4ម៉ោងម្តង ។
2. ផឹកភេសជ្ជះដែលគ្មានជាតិស្ករដូចជា ទឹកសាច់រំងាស់ តែ កាហ្វេ ទឹកសូដា ឬបឺតជញ្ជក់កំទេចទឹកកក (យ៉ាងហោចណាស់ 8អោនក្នុងមួយម៉ោង) ។
3. សំរាកអោយបានច្រើន ។
4. ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានអាហាររឹងមិនបានទេ សូមជំនួសអាហារនោះដោយទឹកផ្លែឈើ ទឹកសាច់រំងាស់ ចាហួយ Jell-O ការ៉េម ទឹកសូដា តំឡូងស្ងួត នំក្រេកឃ័រ ។ តេស្តក៏រិតស្ករនៅក្នុងឈាមជានិច្ចកាលដើម្បីអោយច្បាស់ថាក៏រិតស្ករមិនកើនឡើង ។ **ផ្តល់ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក** ប្រសិនបើ ក៏រិតស្ករលើសពី 240 mg/dl ។
5. វាជាការសំខាប់មួយត្រូវចាក់អាំងស៊ុយលីន ឬលេបថ្នាំនៅពេលដែលលោកអ្នកឈឺ ។ ពេលលោកអ្នកឈឺ ប្រសិនបើរយះពេល 6ម៉ោងក្រោយមកលោកអ្នកមិនអាចទទួលទានអាហារបានទេ សូមផ្តល់ **ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកភ្លាម** ។ លោកវិជ្ជបណ្ឌិតអាចកែតំរូវក៏រិតអាំងស៊ុយលីនរបស់លោកអ្នក ។
6. សូមធ្វើតេស្តទឹកនោមដើម្បីរកមើលជាតិកេតូន ពិសេសសំរាប់អ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2 ។ (សូមមើលនៅក្នុងវិធីសាស្ត្រអប់រំ#12)

ការធ្វើតេស្តជាតិកេតូន

(សំរាប់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1)

1. ការធ្វើតេស្តទឹកនោមដើម្បីរកជាតិកេតូនគួរតែត្រូវបានអនុវត្តន៏នៅពេលណាដែលកំរិតស្ករនៅក្នុងឈាមខ្ពស់ជាង 240 mg/dl ឬនៅពេលលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។
2. ជាតិកេតូននៅក្នុងទឹកនោមត្រូវបានវាស់ដោយបន្ទះសាកល្បងពណ៌។ សូមធ្វើតាមកញ្ចប់សេចក្តីណែនាំអោយបានត្រឹមត្រូវ។ ជ្រលក់បន្ទះសាកល្បងពណ៌ទៅក្នុងទឹកនោម ឬបន្តក់ទឹកនោមនៅលើបន្ទះសាកល្បងពណ៌ក៏បាន។ រង់ចាំក្នុងរយះពេលកំណត់មួយ ហើយប្រៀបធៀបពណ៌ដែលបានប្តូរនោះទៅនឹងកតិសញ្ញាដែលមាននៅលើកញ្ចប់។
3. លោកអ្នកប្រាកដថាបានរក្សាទុកបន្ទះសាកល្បងពណ៌ទាំងនោះនៅក្នុងកញ្ចប់ដើម និងដាក់នៅកន្លែងត្រជាក់ ហើយកុំប្រើវាក្រោយពេលផុតកំណត់ប្រើប្រាស់អោយសោះ។
4. បើសិនជាលោកអ្នករកឃើញថាមានបរិមាណជាតិកេតូនស្ទួចស្ទើង សូមផ្តល់ដំណឹងទៅវជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកភ្លាម។
5. អាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំពេទ្យរបស់លោកអ្នកអាចត្រូវបានកែតំរូវដោយផ្អែកទៅលើកំរិតកេតូន និងកំរិតជាតិស្ករមាននៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នក។

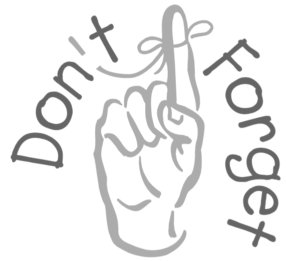
ការថែទាំជើង

1. **<u>ពិនិត្យមើលជើងរបស់លោកអ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ</u>** ថាតើមានដំពក ក្រិន ពងបែក មុត ប្រេះ រលាត់ ស្នាមជាំ ឬក៏ឆ្លងមេរោគឬអត់។ បើសិនជាមានលេចចេញសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមសញ្ញាទាំងនោះ សូមផ្តល់ដំណឹង ទៅវិជ្ជបណ្ឌិត/បាទាវិទូរបស់លោកអ្នកកុំខាន។ កុំព្យាយាមព្យាបាលវាដោយខ្លួនឯង។
2. លាងជើងជាមួយទឹកក្តៅ និងសាប៊ូថ្នមៗអោយបានរាល់ថ្ងៃ ក៏ប៉ុន្តែ**ហាមត្រាំ**ជើងរបស់លោកអ្នកទៅក្នុងទឹកក្តៅលើសពី 5 នាទី។
3. យកប្រេង ឬក្រែមលាបជើងដូចជាប្រេង Vaseline ឬប្រេងសំរាប់លាបស្បែក A&D លាបទៅលើជើងរបស់លោកអ្នកមុនពេលចូលដំណេក។ **ហាម**លាបប្រេង ឬក្រែមនៅចន្លោះម្រាមជើងលើកលែងតែមានការបញ្ជារអោយលាបពីសំណាក់លោកគ្រូពេទ្យ។
4. សូមពាក់ស្បែកជើងណាដែលជួយអោយជើងលោកអ្នកស្រួល និងមានផាសុខភាព មិនរិតតឹង ឬមិនមែនជាស្បែកជើងចាស់។

5. **ហាមដើរជើងទទេ!!!!!** សូម្បីតែនៅក្នុងផ្ទះ!!!!!
6. **សូមកុំ**ប្រើប្រដាប់ប្រដាណាដែលអាចអោយមុតជើង។ កុំកាត់ក្រចកម្រាមជើងដោយខ្លួនឯង។ សំណូមពរវិជ្ជបណ្ឌិត/បាទាវិទូបង្ហាញពីរបៀបតំរឹមក្រចកជើង (តំរឹមនឹងប្រដាប់ខាត់ក្រចក) ឬកាត់ក្រចកម្រាមជើង។
7. **ហាម**យកដបទឹកក្តៅ ឬ ខ្នើយស្អំកំដៅដាក់នៅលើជើងរបស់លោកអ្នក។ មុនពេលងូតទឹក សូមលោកអ្នកពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពទឹកដោយប្រើកែងដៃ។
8. សូមដោះស្រោមជើង និងស្បែកជើងចេញនៅរាល់ពេលដែលលោកអ្នកទៅជួបលោកវិជ្ជបណ្ឌិត ឬបុគ្គលិកអប់រំខាងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដូចេះពួកគេអាចពិនិត្យជើងអោយលោកអ្នកបាន។
9. **ហាមជក់បារី!!!!!!**

   ជក់បារីបណ្តាលអោយរាំងស្ទះដល់ការផ្គត់ផ្គង់ឈាមទៅអោយជើងរបស់ លោកអ្នក។

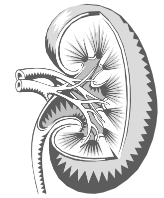
វិធីសាស្ត្រអប់រំ **#14**



កត្តាដែលគួរចងចាំ

1. ផ្តល់ដំណឹងទៅវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកប្រសិនជាៈ
    - លោកអ្នកឈឺជើង
    - លោកអ្នកគ្រុនក្តៅ
    - លោកអ្នកកំពុងក្អួត
    - ក៏រិតស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់លោកអ្នកស្ថិតនៅក៏រិតមួយដែលវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកស្នើរអោយធ្វើការចំណាំទុក
2. សូមពិនិត្យមើលក៏រិតស្ករនៅក្នុងឈាម មុនពេលលោកអ្នកលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីន មុនពេលទទួលទានអាហារ ឬនៅពេលផ្សេងទៀតដែលលោកអ្នកបានលើកជាគំរោង។
3. សូមលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនអោយបានត្រឹមត្រូវទៅតាមវិជ្ជបញ្ជោរ។ (ការលេបថ្នាំ ឬការចាក់បញ្ចូលជាធម្មតាធ្វើឡើងនៅមុនពេលទទួលទានអាហារ ឬពេលទទួលទានអាហារ)។
4. សូមលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនអោយបានជាប់ជានិច្ច លើកលែងតែមានការបញ្ជោរអោយឈប់ពីសំណាក់វិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។ (ដូចជានៅពេលដែលលោកអ្នកបរិភោគ ឬផឹកពុំបាន និងនៅមុនពេលធ្វើតេស្តឈាម)។
5. ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីន សូមទទួលទានអាហារអោយបានជាប់លាប់។
6. ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីនដែលវាត្រូវអស់នៅក្នុងរយះពេល 4ម៉ោងក្រោយ មក (ដូចជាអាំងស៊ុយលីន 70/30 ឬ NPH) សូមពិនិត្យមើលជាមួយគិលានុដ្ឋាកយិកា ឬគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ហើយលោកអ្នកតំរូវអោយមានការទទួលទានអាហារនៅពេលគេងនោះផងដែរ។
7. សូមព្យាយាមលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ឬចាក់បញ្ចូលអាំងស៊ុយលីន ឬទទួលទានអាហារក្នុងពេលជាមួយគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

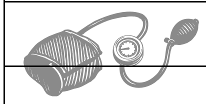
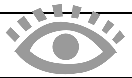
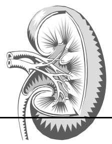
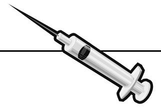
8. ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចបណ្តាលអោយខូចភ្នែក ទោះជាលោកអ្នកមិនបានចាប់ អារម្មណ៍ ឬមើលឃើញការប្រែប្រួលណាមួយក៏ដោយ ។ លោកអ្នកប្រាកដថា បានអោយចក្ខុពេទ្យ (គ្រូពេទ្យភ្នែក) ឬទស្សនភណ្ឌការីដែលជាអ្នកធ្វើការ ជាមួយអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមធ្វើការពិនិត្យភ្នែករបស់លោកអ្នកជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកគ្មានបញ្ហាភ្នែកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ លោកគ្រូពេទ្យភ្នែកអាចព្យាបាលបញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងទៅនឹងភ្នែករបស់លោកអ្នកបាន ។ លោកអ្នកក៏ត្រូវទៅពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតអំពីការពិនិត្យមើលក្រលៀនរបស់លោកអ្នក ជារៀងរាល់ឆ្នាំផងដែរ (សំរាប់ប្រូតេអ៊ីន ឬមីក្រូអាល់ប៊ុយមីន) ។



9. អ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើនមានសំពាធឈាមខ្ពស ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកពីសំពាធឈាម ។ បើសិនជាលោកអ្នកមានសំពាធឈាមខ្ពស់ លោកអ្នកប្រាកដថាបានលេបថ្នាំបញ្ចុះសំពាធឈាមរៀងរាល់ថ្ងៃ ឬធ្វើតាមការបង្គាប់របស់វិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ។ សំពាធឈាម (BP ដែលប្រហាក់ប្រហែល ឬនៅក្រោមកំរិត 130/80 ចាត់ទុកថាជាកំរិតធម្មតា) ។

10. តាមធម្មតាបញ្ហាតប់ប្រមល់ ឬក៏បញ្ហារំជើបរំជួលចិត្តអាចប៉ះពាល់ទៅដល់កំរិតស្ករនៅក្នុងឈាម ហើយកំរិតគ្លុយកូស (ស្ករ) នៅក្នុងឈាមអាចឡើងខ្ពស់ជាងធម្មតានៅពេលលោកអ្នកតប់ប្រមល់ ឬពិបាកចិត្ត ។ ជួនកាលអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ត្រូវការជំនួយដើម្បីអោយបំបាត់ការតប់ប្រមល់ ឬការព្រួយចិត្តនេះផងដែរ ។ សូមពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក គិលានុបដ្ឋាកយិកា ឬបុគ្គលិកការងារសង្គមប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាត្រូវការជំនួយពេលមានបញ្ហានេះ ។

ស្តង់ដានៃការថែទាំវិជ្ជសាស្ត្រដល់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ធ្វើតេស្ត និងពិនិត្យ	កំរោងពេលវេលា
ហេម៉ូក្លូប៊ីន A1c (វាស់តំលៃមធ្យមនៃកំរិតគ្លុយកូសនៅក្នុងឈាមតាំងពី 3 ខែមុន)	ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ (ក្រោយពេលពិនិត្យ)។ អ្នកជំងឺដែលតំរូវអោយចាក់អាំងស៊ុយលីន ឬអាំងស៊ុយលីនលាយជាមួយហេម៉ូក្លូប៊ីន A1c លើសពី 7% ត្រូវវាស់មួយត្រីមាសម្តង។
ពិនិត្យមើលជើងដោយវិជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកយិកា	សួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺម្នាក់ៗ
ពិនិត្យមើលជើងអោយបានរាល់ឆ្នាំដោយវិជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកយិកា	មួយឆ្នាំម្តង
 សំពាធឈាម	សួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺម្នាក់ៗ
ពិនិត្យភ្នែក 	មួយឆ្នាំម្តង
 ទំរង់ខ្លាញ់ (កូឡេស្តេរ៉ូន HDL LDL ទ្រីគ្លីសេរិក)	មួយឆ្នាំម្តងសំរាប់រយះពេល 3ឆ្នាំ*
តួនាទីក្រលៀន (សេរ៉ូម - គ្រីទីនីន - មីក្រូអាល់ប៊ុយមីន)	មួយឆ្នាំម្តង
ចាក់ថ្នាំផ្តាសាយ - វ៉ាក់សាំង 	មួយឆ្នាំម្តង
ចាក់ថ្នាំរោគរលាកសួត- វ៉ាក់សាំង	មួយឆ្នាំម្តង
សូមពិគ្រោះជាមួយវិជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នកអំពីបញ្ហាដូចខាងក្រោម	
មុនពេលមានគ៌រ - ការអោយដំបូន្មានពីផែនការគ្រួសារ	ពេលចាំបាច់
ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន	អាយុច្រើនជាង 40ឆ្នាំ
បញ្ឈប់ការជក់បារី (សំរាប់អ្នកជក់បារីប៉ុណ្ណោះ)	សួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺម្នាក់ៗ
គោលដៅថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក	សួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺម្នាក់ៗ

* បើតាមធម្មតា នឹងធ្វើការពិនិត្យអោយបានស៊ីជំរៅដោយប្រុងប្រយ័ត្នពីសំណាក់លោកគ្រូពេទ្យក្រោយរយះ ពេល ៣ឆ្នាំ ។

ឯកសារយោងះ

សមាគមជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៃសហរដ្ឋអាមេរិក (American Diabetes Association)

មជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម (Centers for Disease Control)

សហពលកម្មជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (Diabetes Coalition of California)

មជ្ឈមណ្ឌលសុខាភិបាលអនុស្សាវរីយ៍នៃទីក្រុងឡងបិច

2801 Atlantic Avenue
Long Beach, CA 90806

ការកត់ត្រាពីការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយខ្លួនឯង

ឈ្មោះ:	
លេខទូរស័ព្ទ:	
កាលបរិច្ឆេទ:	

អាំងស៊ុយលីន	ថ្នាំទឹកនោមផ្អែម
មុនពេលទទួលទានអាហារព្រឹក:	បរិមាណអាហារពេលព្រឹក:
មុនពេលទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់:	បរិមាណអាហារថ្ងៃត្រង់:
មុនពេលទទួលទានអាហារយប់:	បរិមាណអាហារពេលយប់:
មុនពេលចូលគេង:	រយះពេលចូលគេង:
ការកែសំរួល:	ការកែសំរួល:

លទ្ធផលជាតិស្ករមាននៅក្នុងឈាម					
ថ្ងៃ/កាលបរិច្ឆេទ	អាហារពេលព្រឹក	អាហារថ្ងៃត្រង់	អាហារពេលយប់	ពេលចូលដេក	កំណត់ចំណាំ