



ការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាមូលដ្ឋាន

ការរក្សាសុខភាពឱ្យល្អខណៈពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម





កូនសៀវភៅនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ វាមិនអាចជំនួសការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជាប្រចាំ ឬការចូលរួមថ្នាក់អប់រំអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានទេ។

សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬគម្រោងសុខភាពរបស់អ្នកអំពីថ្នាក់អប់រំអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងអំពីការណាត់ជួបជាមួយអ្នកជំនាញខាងការតមអាហារ។

ការណែនាំទាំងនេះផ្អែកលើស្តង់ដារថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឆ្នាំ 2025 របស់សមាគមជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាមេរិក (American Diabetes Association)

ការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាមូលដ្ឋាន

មាតិកា

តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាអ្វី?	2
តើខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយរបៀបណា?	2
ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំគួរតែគ្រប់គ្រង ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ?	3
កម្រិតជាតិស្ករលើសពីធម្មតាក្នុងឈាម (ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់).....	4
ធាតុខ្វះជាតិស្ករ (ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប)	5
ការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក	6
ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ.....	7
ដំបូន្មានអំពីថ្នាំ.....	8
ចម្អិនម្ហូបដែលមានសុខភាពល្អ.....	9
ចម្អិនម្ហូបរបស់អ្នក.....	10
ការអានស្លាកសញ្ញាអាហារ.....	11
អាហាររូបត្ថម្ភ.....	12
ថ្ងៃឈឺ.....	13
ABC’s នៃការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម	14
កាលវិភាគថែទាំសុខភាពសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម	15
ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង.....	16
ធនធាន.....	17

តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាអ្វី?

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាស្ថានភាពមួយដែលប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកត្រូវបានគ្រប់គ្រងនៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។
តើខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយរបៀបណា?

ការធ្វើតេស្តឈាម	ដោយគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម	ជាមួយនឹងដំណាក់កាលជិតកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម (មានហានិភ័យកើនឡើងខ្ពស់)	មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ការតមអាហារមានជាតិស្ករក្នុងឈាម	ក្រោម 100 mg/dL	100-125 mg/dL	126 mg/dL ឬខ្ពស់ជាងនេះ
ជាតិស្ករក្នុងឈាមចៃដន្យ	ក្រោម 140 mg/dL	140-199 mg/dL	200 mg/dL ឬខ្ពស់ជាងនេះ
លទ្ធផលតេស្តឈាម A1c	ក្រោម 5.7 ភាគរយ	5.7 ទៅ 6.4 ភាគរយ	6.5 ភាគរយ ឬខ្ពស់ជាងនេះ

មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមសំខាន់ៗចំនួន 3 ប្រភេទ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1៖

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះច្រើនកើតលើមនុស្សដែលមានអាយុក្រោមម្ភៃឆ្នាំ។ វាបង្ហាញថា អាចកើតឡើងដោយសារមានប្រវត្តិគ្រួសារ និងហេតុផលផ្សេងទៀតដែលធ្វើឱ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមដំណើរការឡើង ដូចជាវីរុសជាដើម។ កោសិកានៅក្នុងលំពែង (សរីរាង្គដែលបង្កើតអាំងស៊ុយលីន) ត្រូវបានខូចឬស្លាប់។ វាគឺជាជំងឺដែលមានរយៈពេលវែងមួយ។ ជំងឺនេះត្រូវតែទទួលបានការព្យាបាលដោយប្រើអាំងស៊ុយលីនពេញមួយជីវិតរបស់បុគ្គលដែលឈឺ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2៖

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះច្រើនកើតលើមនុស្សវ័យចំណាស់ និងមនុស្សពេញវ័យ។ វាកើតឡើងភាគច្រើនដោយសារតែរបៀបរស់នៅ (លើសទម្ងន់ កង្វះការធ្វើលំហាត់ប្រាណ) និងប្រវត្តិគ្រួសារ។ រាងកាយប្រែជាមិនអាចប្រើអាំងស៊ុយលីនដែលខ្លួនផលិត ("ភាពធន់នឹងអាំងស៊ុយលីន")។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះអាចប្រសើរឡើងដោយការទទួលបានរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសម្រកទម្ងន់។ វាអាចត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយប្រើថ្នាំគ្រាប់ ឬអាំងស៊ុយលីន។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ៖

នៅពេលអ្នកមានជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ក្នុងអំឡុងពេលណាមួយនៃការមានផ្ទៃពោះ។

អ្នកមិនឯកាទេ...

ជំងឺ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចពិបាកដោះស្រាយ និងគួរឱ្យភ័យខ្លាច។ ដំណឹងល្អនោះគឺ អ្នកមិនឯកាទេ។ សូមវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីថ្នាក់រៀន ក្រុមគាំទ្រ និងសេវាកម្មផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ចំណុចទាំង 4 ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យល្អខណៈពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖



1. ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់តាមវេជ្ជបញ្ជាដែលចេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
2. ចូរទទួលបានថ្នាំរបស់អ្នកតាមវេជ្ជបញ្ជា។
3. ចូរទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងមានតុល្យភាព។
4. ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់*។

* ជានិច្ចកាល ត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណណាមួយ។

ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំគួរតែគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ?

ការគ្រប់គ្រងអាចជួយកាត់បន្ថយហានិភ័យបាន!

ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាដូចជា៖

- ជំងឺបេះដូង ឬមានបញ្ហាបេះដូង
- ការខូចខាតសរសៃប្រសាទ
- ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- បញ្ហាចរន្តឈាម
- ជំងឺភ្នែក
- ជំងឺតម្រងនោម ឬខូចតម្រងនោម

ដើម្បីជួយទប់ស្កាត់បញ្ហាទាំងនេះ អ្នកអាច៖



រាល់ថ្ងៃ

- អនុវត្តតាមគម្រោងអាហាររបស់អ្នក
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- ស្វែងរកវិធីជួនដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង
- ដុសធ្មេញ និងប្រើខ្សែសម្អាតធ្មេញរបស់អ្នក
- ចូរទទួលទានថ្នាំរបស់អ្នកតាមវេជ្ជបញ្ជា

- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់តាមការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- ពិនិត្យជើងរបស់អ្នក
- រក្សាកំណត់ហេតុអំពីលទ្ធផលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក និងអ្វីដែលអ្នកបរិភោគនៅពេលទទួលទានអាហារ

រៀងរាល់ 6 ខែម្តង

- ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នក

រៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែម្តង ឬញឹកញាប់ជាងនេះ ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតណែនាំ

- ធ្វើតេស្ត A1c និងធ្វើតេស្តទឹកនោម (សម្រាប់ប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម)

រៀងរាល់ឆ្នាំ

- ពិនិត្យកូឡេស្តេរ៉ុល និងទ្រីគីសេរីត (ខ្លាញ់ក្នុងឈាម) របស់អ្នក
- ធ្វើតេស្តតម្រងនោម

- **ពិនិត្យជើង**
- ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ
- ពិនិត្យភ្នែកដោយពង្រីកឱ្យធំ

នៅរាល់ការទៅជួបពិនិត្យនៅការិយាល័យ

- **ត្រូវពិនិត្យជើងរបស់អ្នក**
- ពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក
- ពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាម ទម្ងន់ និងសន្ទស្សន៍ម៉ាស់រាងកាយ (BMI) របស់អ្នក

- កំណត់គោលដៅជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក
- ចូរយកខ្សែកណ្តាតវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក និងស្បៀងភោគ្រីកំណត់ហេតុទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

រៀងរាល់ថ្ងៃទៀតដែលត្រូវធ្វើ

- សួរថា តើអ្នកត្រូវការវ៉ាក់សាំងណាមួយដូចជាវ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកសួត ជំងឺថ្លើមប្រភេទ B រីវ៉ុស HPV, TDAP ជំងឺឆ្អឹង ឬជំងឺ Covid ឬទេ?
- ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី បារីឃើង ឬថ្នាំចុក សូមសួរអំពីកម្មវិធីដែលអាចជួយអ្នកឱ្យបញ្ឈប់បាន។
- សួរអំពីគម្រោងសម្រាប់ថ្ងៃឈឺ។ នេះជាណែនាំអំពីរបៀបកែតម្រូវអាហារ និងថ្នាំសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកឈឺ (ជាតិស្ករក្នុងឈាមអាចឡើងខ្ពស់ជាញឹកញាប់នៅពេលអ្នកឈឺ)



ប្រសិនបើអ្នកលើសទម្ងន់ ការស្រកទម្ងន់ 10 ផោន អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យបានច្រើនក្នុងការត្រួតត្រាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

កម្រិតជាតិស្ករលើសពីធម្មតាក្នុងឈាម (ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់)

កម្រិតជាតិស្ករលើសពីធម្មតាក្នុងឈាម គឺជាពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ “ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់”។ វាគឺជាពេលដែលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឡើងខ្ពស់ពេក – លើសពី 130 ឬខ្ពស់ជាងគោលដៅដែលអ្នកបានកំណត់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

មូលហេតុដែលបង្កឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់៖

អាហារច្រើនពេកដែលមានកាបូអ៊ីដ្រាត (ជាតិស្ករ) អាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមតិចពេក ជំងឺ ស្រុស ឬតិចជាងសកម្មភាពធម្មតា។

របៀបដែលវាចាប់ផ្តើម៖

ជារៀងរាល់ចាប់ផ្តើមយឺតៗ ហើយអាចនាំឱ្យមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាល។

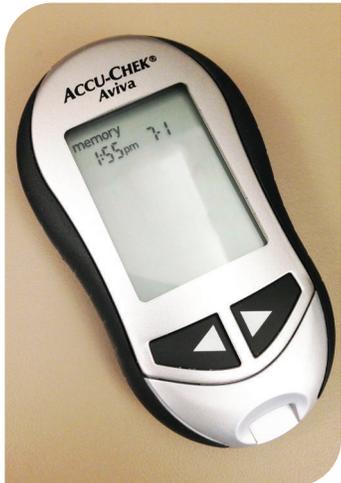
សញ្ញា៖

			
ស្រេកទឹកជានិច្ច	ភាពព្រិលភ្នែក	ភាពអត់ឃ្លាន	ការបត់ជើងតូចច្រើន
			
ស្បែកស្ងួត	មានអារម្មណ៍ងងឹត	ការឈឺចាប់ដែលនឹងមិនជាសះស្បើយ	

ការព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន?

- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកខ្ពស់ជាងគោលដៅរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេល 3 ថ្ងៃ ហើយអ្នកមិនដឹងអំពីមូលហេតុ សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក!
- ទទួលបានទឹកឱ្យបានច្រើន
- សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីបន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1។
 - បន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ បង្កើតឡើងនៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមប្រើជាតិខ្លាញ់ផ្ទាល់ខ្លួនជំនួសឱ្យជាតិស្ករសម្រាប់ថាមពល។ បន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ គឺជាសារធាតុពុលចំពោះរាងកាយរបស់អ្នក។
 - បន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ នៅក្នុងឈាមរបស់អ្នកអាចបណ្តាលឱ្យមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរហៅថា Diabetic Ketoacidosis (DKA)។
 - អ្នកអាចពិនិត្យមើលបន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ នៅក្នុងទឹកនោមរបស់អ្នកបាន។
 - ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺ ហើយជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 240 ឬសូម្បីតែអ្នកមិនទាន់មានជំងឺ ហើយជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 300 អ្នកគួរតែពិនិត្យមើលបន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០។
 - ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីពេលវេលាដែលត្រូវពិនិត្យមើលបន្សុំសរីរាង្គដែលមានវ៉ាន់ខ្ពស់ ០០ និងកម្រិតណាដែលគួរធ្វើឱ្យមានការព្រួយបារម្ភ។



រោគខ្វះជាតិស្ករ (ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប)

រោគខ្វះជាតិស្ករ គឺជាពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ “ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប” វាគឺជាពេលដែលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកទាបពេក - 70 ឬតិចជាងនេះ។

មូលហេតុដែលបង្កឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់៖

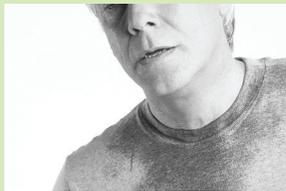
អាហារតិចពេក រំលងអាហារ អាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនពេក ឬការកើនឡើងនៃសកម្មភាពនៅពេលដែលអ្នកមិនបានទទួលទានអាហារគ្រប់គ្រាន់។

របៀបដែលវាចាប់ផ្តើម៖ វាបានកើតឡើងមួយរំពេច។ ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាល អ្នកអាចសន្លប់។

សញ្ញា៖



ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់



បែកញើស



មានអារម្មណ៍ភ័យ



ភាពអត់ឃ្នាន



ភាពព្រិលភ្នែក



ឈឺក្បាល



មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតក៏អាចរួមមាន៖ ការញ័រ ភាពទន់ខ្សោយ វិលមុខ រង្វង់វង្វាន់ រង្វើវាយ ងងុយគង និងការប្រកាច់ផងដែរ។



ការព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបាន?

- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកភ្លាមៗ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពិនិត្យវាបានទេ សូមព្យាបាល។
- ព្យាបាលដោយការញ៉ាំថ្នាំគ្រួសកូស 3 ទៅ 4 គ្រាប់ ឬស្ករគ្រាប់រឹង 2 ទៅ 5 គ្រាប់ ដែលអ្នកអាចទំពារបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស (ប្រភេទស្ករគ្រាប់រលាយជាតិជីអង្កាម)។ ឬអ្នកអាចផឹកទឹកផ្លែឈើ 4 អានស៍ ឬ ½ កំប៉ុងនៃម្សៅស្ករជាធម្មតា។
- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកម្តងទៀតបន្ទាប់ពី 15 នាទី។ ប្រសិនបើវានៅតែទាប សូមព្យាបាលម្តងទៀត។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញានៅតែបន្ត **សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។**
- ក្នុងរយៈពេល 15 នាទីបន្ទាប់ពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកបាត់ទៅ ចូរទទួលទានអាហារសម្រន់ស្រាលៗ (សាងរឹចប៊ីសណ្តែកដី ពាក់កណ្តាល និងទឹកដោះគោកន្លះកែវ)។
- ពាក់ខ្សែដៃ ឬខ្សែសម្គាល់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកជានិច្ច។
- ចូរយកអម្រិនដែលបង្កើនកម្រិតស្ករក្នុងឈាម (ថ្នាំជាតិស្ករខ្ពស់) ជាប់ខ្លួនជានិច្ច ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកចេញវេជ្ជបញ្ជា។



ការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

- នៅពេលដែលអ្នកត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា ជិតកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬពេលខ្លះសូម្បីតែស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលជិតកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ដោយ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹងចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើម៉ាស៊ីនត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមដែលហៅថា ម៉ាស៊ីនវាស់ស្ករក្នុងឈាម។ ម៉ាស៊ីននេះគឺដើម្បីធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំដែលភ្ជាប់មកជាមួយឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងប្រើម្ជុលដោះឈាម (ម្ជុលតូច) ដើម្បីចាក់ម្រាមដៃរបស់អ្នក និងបូមយកឈាម។ អ្នកនឹងបន្តកំណាមមួយដំណាក់នៅលើបន្ទះតេស្ត។ សូមដាក់ចុងបន្ទះតេស្តដែលមានឈាមទៅក្នុងឧបករណ៍តេស្តដើម្បីអានលទ្ធផល។ នោះនឹងប្រាប់អ្នកពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- រក្សាទុកបន្ទះតេស្តរបស់អ្នកនៅក្នុងកញ្ចប់ដើម និងនៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។
- កុំប្រើបន្ទះតេស្តដែលផុតកំណត់។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗមុនពេលពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- ប្រើម្ជុលដោះឈាមថ្មីរាល់ពេលដែលអ្នកពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមានឈាមគ្រប់គ្រាន់នៅលើបន្ទះតេស្តរបស់អ្នក។
- បោះចោលម្ជុលដោះឈាមរបស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អ្នកអប់រំអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង/ឬក្រុមហ៊ុនដឹកសំរាមអំពីវិធីល្អបំផុតក្នុងការបោះចោលរបស់របរទាំងនេះ។
- ចូរកត់ត្រាលទ្ធផលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកនៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុ។ នាំយកសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់អ្នកទៅជាមួយរាល់ពេលជួបពិនិត្យជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។
- អនុវត្តតាមច្បាប់សម្រាប់កម្រិតខ្ពស់ និងទាបនៅទំព័រ 4 និង 5។



តើលទ្ធផលរបស់ខ្ញុំគួរជាលេខអ្វី?

ការតមអាហារមានជាតិស្ករក្នុងឈាម

 70-130 mg/dl

ជាតិស្ករក្នុងឈាម
 1-2 ម៉ោងបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារ

 តិចជាង 180 mg/dl

តើខ្ញុំគួរពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំញឹកញាប់ប៉ុនណា?

សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើអ្នកគួរពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកញឹកញាប់ប៉ុនណា។ មនុស្សជាច្រើនពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ពួកគេជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

តើខ្ញុំគួរពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំនៅពេលណា?

សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើពេលណាដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ មុន និង 2 ម៉ោងក្រោយអាហារ មុន និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ ហើយគ្រប់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ខុសពីធម្មតា គឺជាពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន។

សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើលទ្ធផលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកគួរជាលេខអ្វី?

ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកអាចតាមដានលទ្ធផលតេស្តរបស់អ្នកបាន។ ប្រសិនបើមានមុខងារនោះ អ្នកអាចយកឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមមកឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យលទ្ធផលរបស់អ្នក។ វាអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកក្នុងការកត់ត្រាលទ្ធផលរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចមើលឃើញអំពីរបៀបដែលលទ្ធផលរបស់អ្នកកំពុងទៅម្ខាង - ប្រសិនបើខ្ពស់ពេក ឬទាបពេក សូមទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សាអំពីលទ្ធផលប្រទះបំផុតមិនទាន់ដល់ពេលសម្រាប់ការជួបពិនិត្យដែលបានគ្រោងទុកបន្ទាប់របស់អ្នកក៏ដោយ។

ដើម្បីតាមដានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

- ប្រើឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម (ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករ) ដើម្បីស្វែងយល់អំពីលទ្ធផលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា។
- ធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាម A1c រៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែម្តង។



ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃគម្រោងថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណជួយរក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាមក្នុងកម្រិតដែលមានសុខភាពល្អ។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណក៏អាច៖

- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងបង្កើនថាមពល។
- បង្កើនកម្លាំង និងកម្រិតនៃចលនា។
- ជួយគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល។
- ជួយឱ្យអាំងស៊ុយលីនដំណើរការល្អជាងមុន។



ជ្រើសរើសគម្រោងធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលអ្នកអាចចូលចិត្ត។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានធ្វើលំហាត់ប្រាណមួយរយៈកាល ចូរចាប់ផ្តើមយឺតៗ។ ជាឧទាហរណ៍ ការបន្ថែមការដើររយៈពេល 5 នាទីដល់ថ្ងៃរបស់អ្នកអាចជាការចាប់ផ្តើមដ៏ល្អ។ ធ្វើការយ៉ាងហោចណាស់ 30 នាទី រយៈពេល 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និង 60 នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់។ មនុស្សគ្រប់រូបគួរតែមាន 2-3 ថ្ងៃនៃភាពធន់ទ្រាំ ឬការធ្វើលំហាត់ប្រាណបង្កើនសាច់ដុំផ្សេងទៀតរៀងរាល់សប្តាហ៍។



សួរឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីកន្លែងដែលត្រូវទទួលបានខ្សែដៃ ឬខ្សែកសម្គាល់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ខ្សែដៃសម្គាល់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកឆ្លើយតបដំបូងដឹងថា អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងករណីដែលអ្នកឈឺខ្លាំងពេកមិនអាចនិយាយបាន។

អ្វីដែលត្រូវអនុវត្តនៅពេលអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណ៖

1. លេខទូរសព្ទរបស់ក្រុមគ្រួសារ និងវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងករណីមានអាសន្ន។
2. ទូរសព្ទដៃ ឬប្តូរដើម្បីធ្វើការហៅទូរសព្ទ។
3. ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម។
4. ខ្សែដៃ ឬខ្សែកសម្គាល់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
5. អាហារសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដើម្បីព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងថ្នាំគ្រាប់ជាតិគ្រុឌកូសស្ត្រូគ្រាប់រឹង ភេសជ្ជៈធម្មតា ឬស្ករមួយស្លាបព្រាបាយ។

ធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយសុវត្ថិភាព

- ចូរទទួលទានសារធាតុរាវដែលគ្មានជាតិស្ករច្រើនដូចជាទឹក។
- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។
- ពាក់ស្បែកជើងដែលត្រូវនឹងជើងបានល្អ។ ចូរពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នកមុន និងក្រោយពេលហាត់ប្រាណ។
- រួមបញ្ចូលកម្ដៅសាច់ដុំមុន និងសម្រាកក្រោយការធ្វើលំហាត់ប្រាណនីមួយៗ។
- ជៀសវាងការធ្វើហាត់ប្រាណនៅខាងក្រៅខ្លាំងពេក ប្រសិនបើអាកាសធាតុក្ដៅ មានសំណើម ផ្សែង ឬត្រជាក់ខ្លាំង។
- អនុវត្តតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ។



ត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណណាមួយ។

ដំបូន្មានអំពីថ្នាំ

ថ្នាំលេបតាមមាត់

- ស្គាល់ឈ្មោះថ្នាំរបស់អ្នក បរិមាណដែលអ្នកទទួលបាន និង ផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមាន។
- ដឹងថាពេលណាត្រូវប្រើថ្នាំរបស់អ្នក។
- កត់ត្រាបញ្ជីថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់ ហើយយកវាទៅជាប់ខ្លួនអ្នក។
- សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានផលប៉ះពាល់ណាមួយ។
- កុំបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំរបស់អ្នក ឬផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំដោយមិនបានសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
- ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីថ្នាំរបស់អ្នក សូមសួរឱសថការីរបស់អ្នក។
- សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរអំពីថ្នាំមិនត្រូវឱ្យមានវេជ្ជបញ្ជា និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។



អាំងស៊ុយលីន

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 អ្នកត្រូវតែប្រើអាំងស៊ុយលីនដើម្បីរស់។ ជាមួយនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 អ្នកអាចប្រើថ្នាំគ្រាប់ អាំងស៊ុយលីន ឬទាំងពីរ។ វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬអ្នកអប់រំអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកនឹងបង្រៀនអ្នកពីរបៀបប្រើអាំងស៊ុយលីន ប៉ុន្តែកុំភ្លេច៖

- ពិនិត្យកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់នៅលើដប ឬប៊ិកអាំងស៊ុយលីន។
- ពិនិត្យមើលអាំងស៊ុយលីន ដើម្បីប្រាកដថា មិនមានសារធាតុរឹង ឬកកនៅក្នុងដបនោះទេ។
- មិនត្រូវបង្កកអាំងស៊ុយលីន ឬរក្សាអាំងស៊ុយលីននៅកន្លែងដែលលើសពី 80 ដឺក្រេ ដូចជា រថយន្ត ឬនៅក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យនោះទេ។
- អាំងស៊ុយលីនមួយចំនួនត្រូវតែរក្សាទុកនៅក្នុងទូទឹកកក។ សួរឱសថការី ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីរបៀបរក្សាទុកអាំងស៊ុយលីនរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកធ្វើតាមការណែនាំអំពីរបៀបរក្សាទុកអាំងស៊ុយលីនរបស់អ្នក។
- ត្រូវលញ្ជ័យដបរវាងបាតដៃរបស់អ្នកថ្មីៗ ដើម្បីកម្តៅអាំងស៊ុយលីនត្រជាក់មុនពេលចាក់។
- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកវាស់អាំងស៊ុយលីនរបស់អ្នកសម្រាប់បរិមាណត្រឹមត្រូវ។
- បោះមូលចោលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អ្នកអប់រំអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង/ឬក្រុមហ៊ុនដឹកសំរាមអំពីវិធីល្អបំផុតក្នុងការបោះចោលរបស់បរទាំងនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើអាំងស៊ុយលីន 2 ប្រភេទ ត្រូវប្រាកដថា ប្រើអាំងស៊ុយលីនកម្រិតសមស្របតាមពេលវេលាត្រឹមត្រូវ!



ចម្អិនម្ហូបដែលមានសុខភាពល្អ

ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃបរិមាណនៃម្ហូបចំណែកពីក្រុមអាហារនីមួយៗ

នំប៉័ង គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្លែ អង្ករ និងប៉ាស្តា (6 ទៅ 11 ចំណែក)

- នំប៉័ង 1 បន្ទះ
- នំ cracker 4-6 ដុំ
- នំចូធីឡាសតូច (small tortilla) 1 ដុំ (យករសជាតិពោត)
- បន្លែម្សៅ 1/2 ពែង
- បាយ ឬប៉ាស្តា 1/2 ពែង
- ប្រភេទសណ្តែក lentils ឬ សណ្តែកឆ្អិន 1/2 ពែង

ផ្លែឈើ (2 ទៅ 4 ចំណែក)

- ផ្លែឈើស្រស់តូច 1 (ទំហំប៉ុនគ្រាប់បាល់តែនីស ឬតូចជាងនេះ)
- ផ្លែឈើកំប៉ុង 1/2 ពែង
- ចេក ស្វាយ ឬទំពាំងបាយជូរ 1/2
- ផ្លែឈើស្ងួត 2 ស្លាបព្រាបាយ

បន្លែ (3 ទៅ 5 ចំណែក)

- ស្លឹកបន្លែបៃតង 1 ពែង
- បន្លែច្រើន 1/2 ពែង
- ដំឡូងតូច 1 ដុំ
- ដំឡូងផ្អែម 1/3 ដុំ

ទឹកដោះគោ និងយ៉ាអូរ (2 ទៅ 3 ចំណែក)

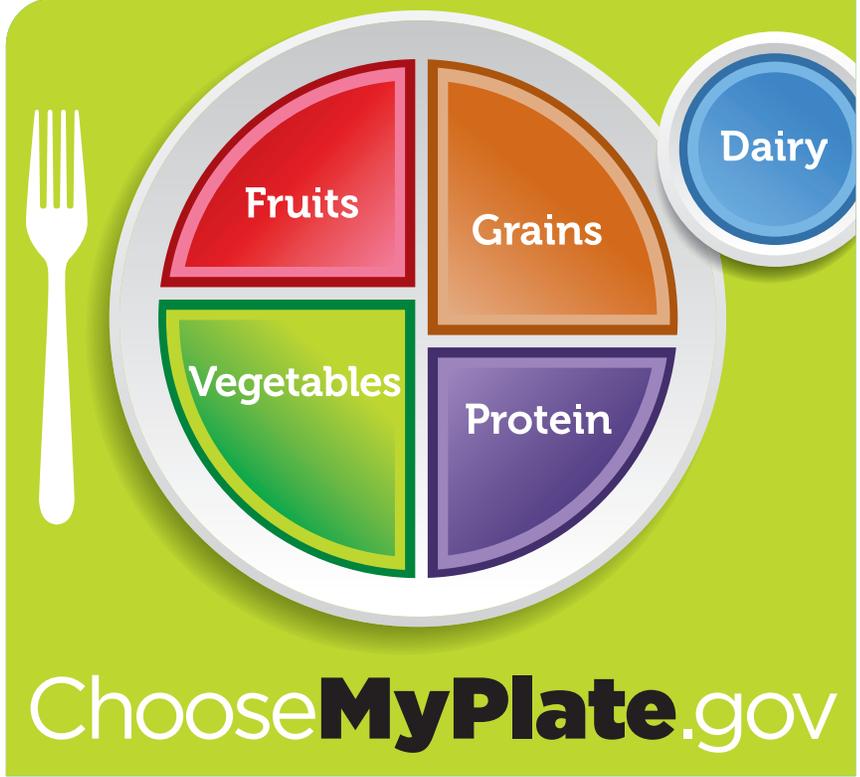
- ទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប 1 ពែង
- យ៉ាអូរ 1 ពែង

សាច់គ្មានខ្លាញ់ សាច់សត្វស្លាបត្រី និងស៊ីត (2 ទៅ 3 ចំណែក)

- សាច់ 3 អានស៍ ត្រី ឬសាច់សត្វស្លាប
- តោហ៊ុបរឹង ឬបរឹងខ្លាំង 3 អានស៍
- ស៊ីត 1 គ្រាប់

ខ្លាញ់ និងប្រេងឆា (ប្រើបានតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ)

- ប៊ីរ 1 ស្លាបព្រាបាយ ប្រេងរុក្ខជាតិ ឬប្រេងឆា
- ម៉ាយ៉ូណេសកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ 1 ស្លាបព្រាបាយ



សូមចងចាំថា ផលិតផលទឹកដោះគោមួយចំនួនដូចជា យ៉ាអូរ និងឈើស cottage cheese ក៏មានកាបូអ៊ីដ្រាតដែរ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរាប់កាបូអ៊ីដ្រាត។



ចម្អិនម្ហូបរបស់អ្នក

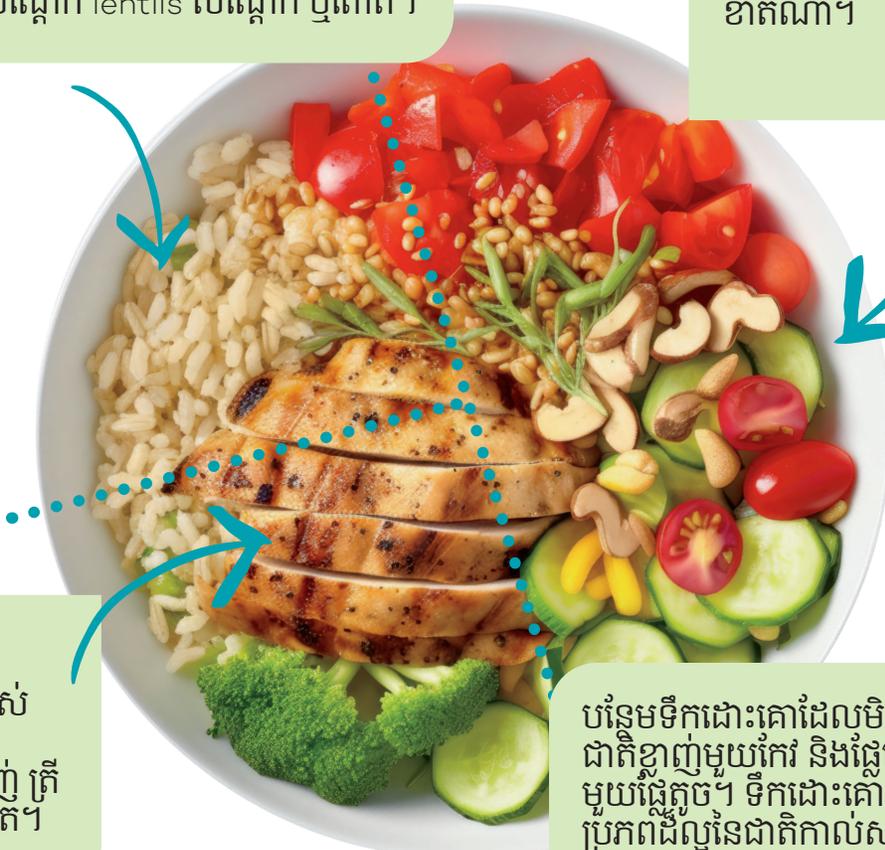
បង្កើតរបបអាហាររបស់អ្នក និងបំពេញបានរបស់អ្នកជាមួយនឹងអាហារដែលមានសុខភាពល្អជាច្រើនប្រភេទ។

កាបូអ៊ីដ្រាត 1/4

បំពេញ 1/4 បានរបស់អ្នកជាមួយនឹងធាតុជាតិ ឬ អាហារដែលមានជាតិម្សៅ (កាបូអ៊ីដ្រាត) ដូចជា បាយ ប៉ាស្តា សណ្តែក lentils សណ្តែក ឬពោត។

បន្លែ 1/2

បំពេញ 1/2 នៃបានរបស់អ្នកជាមួយ បន្លែមិនមានជាតិម្សៅដូចជា ប្រូកខូលី ការ៉ុត ត្រសក់ សាលាដ ប៉េងប៉ោះ ឬផ្កា ខាតណា។



ប្រូតេអ៊ីន 1/4

បំពេញ 1/4 នៃបានរបស់ អ្នកជាមួយប្រូតេអ៊ីន ដូចជា សាច់គ្មានខ្នាញ់ ត្រី សាច់សត្វស្លាប ឬស៊ុត។

បន្ថែមទឹកដោះគោដែលមិនមាន ជាតិខ្លាញ់មួយកែវ និងផ្លែឈើ មួយផ្លែតូចៗ។ ទឹកដោះគោ គឺជា ប្រភពជីវ្ជនៃជាតិកាល់ស្យូម និងប្រូតេអ៊ីន។



ជម្រើសសម្រាប់សុខភាពល្អប្រសើរ៖

- ដុត អាំង ឬចំហុយអាហាររបស់អ្នកជាជាងចៀន។ ប្រសិនបើ ឆា ចូរប្រើស្រ្តែយដូចជា PAM® ឬប្រេងឆាជំនួសឱ្យប៊ី ឬប្រេង រុក្ខជាតិ។
- យកស្បែកចេញពីសាច់មាន់ និងកាត់ជាតិខ្លាញ់បន្ថែម។



ទូរសព្ទទៅលេខ (833) 269-7830 ដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកឯកទេសខាងរបប អាហារអំពីគម្រោងអាហារសុខភាពដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។

ការអានស្លាកសញ្ញាអាហារ

ការរៀនអានស្លាកសញ្ញាគឺជាគន្លឹះសម្រាប់ការទទួលបានដែលមានសុខភាពល្អ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាផ្នែកសំខាន់បំផុតចំនួន 4 នៃស្លាកសញ្ញាអាហារ៖

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

បរិមាណនៃចំណែក៖ ប្រើស្ថាប័នប្រារព្ធដាស់ ឬពេង ដើម្បីមើលថា តើវាមានបរិមាណប៉ុន្មាន។ ព័ត៌មាន អំពីអាហារូបត្ថម្ភដែលបានរាយបញ្ជីគឺសម្រាប់ការ ទទួលបាន 1 ចំណែក។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបាន 2 ចំណែក សូមគុណចំណែកទាំងអស់នឹង 2។

កាឡូរី៖ នេះគឺជាគន្លឹះក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

តម្លៃភាគរយប្រចាំថ្ងៃ៖ 5% ឬតិចជាងនេះនៃសារធាតុ ចិញ្ចឹមត្រូវបានចាត់ទុកថាមានកម្រិតទាបហើយ 20% ឬច្រើនជាងនេះនៃសារធាតុចិញ្ចឹមត្រូវបានចាត់ទុកថា មានកម្រិតខ្ពស់។

កាបូអ៊ីដ្រាតសរុប៖ អ្នកត្រូវការកាបូអ៊ីដ្រាតមួយចំនួន ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែការទទួលបានច្រើនពេកអាចធ្វើ ឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកខ្ពស់ពេក។ កាបូអ៊ីដ្រាត សរុបរួមបញ្ចូលទាំងក្រាមនៃជាតិស្ករ។ ការមើលកាបូ អ៊ីដ្រាតសរុបគឺសំខាន់ជាងការមើលក្រាមនៃជាតិស្ករ។ ប្រសិនបើអ្នកមួយគ្មានជាតិស្ករ មិនមានន័យថាវាគ្មាន កាបូអ៊ីដ្រាតទេ។ រីកមើលអាហារដែលមានជាតិស្ករស្រៃ របបអាហារខ្ពស់។ អ្នកឯកទេសផ្នែករបបអាហារ ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអាចប្រាប់អ្នកពីចំនួនកាបូអ៊ីដ្រាត ដែលអ្នកត្រូវការ។



អាហារូបត្ថម្ភ

ការទទួលបានអាហារត្រឹមត្រូវខណៈពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមែនមានន័យថាអ្នកត្រូវបោះបង់អាហារដែលអ្នកចូលចិត្តនោះទេ។ ការរៀនពីរបៀបទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ គឺជាផ្នែកសំខាន់នៃការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមដ៏ល្អ។ ដើម្បីទទួលបានអាហារបានត្រឹមត្រូវខណៈពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកគួរតែ៖

- ទទួលបានអាហាររបស់អ្នកឱ្យទាន់ពេលវេលាតាមការគ្រោងទុក។
- ជ្រើសរើសអាហារដុត អាំង ឬឆ្អឹងជំនួសឱ្យសាច់ ឬបន្លែឆ្ងា។
- កំណត់ជាតិខ្លាញ់បន្ថែមដូចជាប្រេងរុក្ខជាតិ ឬប៊ី។
- ប្រើទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប ឈើស និងទឹកស្រោចពីលើ។
- ផ្លែឈើស្រស់គឺជាជម្រើសល្អប្រសើរជាងទឹកផ្លែឈើ។
- ជ្រើសរើសអាហារដែលមានប្រភពមកពីរុក្ខជាតិភាគច្រើន អាហារមិនកែច្នៃ និងប្រូតេអ៊ីនសត្វដែលមានសុខភាពល្អ ដែលមានជាតិខ្លាញ់ផ្អែមទាប។ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនគឺបន្លែ ផ្លែឈើស្រស់ សណ្តែក lentils/សណ្តែក គ្រាប់ផ្លែឈើ/គ្រាប់ពូជ ធញ្ញជាតិ ត្រី និងសាច់គ្មានខ្លាញ់ និងផលិតផលពីទឹកដោះគោដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប។
- ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអាហារផ្សេងៗប៉ះពាល់ដល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- រៀបចំការណាត់ជួបជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកតមអាហារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីពិភាក្សាអំពីគម្រោងអាហាររបស់អ្នក។

សូមចងចាំ!

កាបូអ៊ីដ្រាតគឺជាម្សៅ និងជាតិស្ករនៅក្នុងអាហារ។ វាមានឥទ្ធិពលកាន់តែខ្លាំងលើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ អាហារដែលមានជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតខ្ពស់គឺនំប្លង់ ប៉ាស្តា ដំឡូង និងបង្កែម។ អ្នកអាចទទួលបានអាហារទាំងនេះ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដថា អ្នកមិនទទួលបានច្រើនពេកទេ។ ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកអាចកើនឡើងខ្ពស់ពេកនៅពេលដែលអ្នកទទួលបានកាបូអ៊ីដ្រាតច្រើនជាងតម្រូវការនៃរាងកាយរបស់អ្នក។



ថ្ងៃឈឺ

នៅពេលអ្នកឈឺ ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកអាចឡើងខ្ពស់ ឬទាបជាងធម្មតា។ រៀបចំ គម្រោងសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នកមុនពេលអ្នកឈឺ។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ។



សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នក៖

- មានជាតិស្ករក្នុងឈាម 2 ដងជាប់គ្នាលើសពី 300 mg/dl ឬជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបជាច្រើនដងជាប់គ្នា។
- មានក្អក ឬរាកលើសពី 6 ម៉ោង។
- មិនអាចប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក (តាមមាត់) និងរក្សាទុកនៅក្នុងក្រពះបាន។
- កំពុងក្អក ហើយអ្នកប្រើអាងស៊ុយលីន។
- មិនអាចទទួលបានអាហាររឹងលើសពី 24 ម៉ោងបាន។
- មិនអាចរក្សាទុកសារធាតុរាវក្នុងក្រពះបាន។
- មិនមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលបន្ទាប់ពី 2 ថ្ងៃ។
- ស្រកទម្ងន់ 5 ផោន ឬច្រើនជាងនេះនៅពេលអ្នកឈឺ។
- មានអារម្មណ៍វិលមុខ វង្វេងវង្វាន់ ឬឈឺចាប់។
- មិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វី។

នៅពេលអ្នកឈឺ៖

- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបាន ឬផឹកបាន ហើយអ្នកមិនមានគម្រោងសម្រាប់ថ្ងៃឈឺ សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកដើម្បីសួរថាត្រូវធ្វើអ្វី។
- កុំបញ្ឈប់ការប្រើថ្នាំសម្រាប់ទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។ សូមទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ហើយសួរថាតើត្រូវការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតថ្នាំរបស់អ្នកដែរឬទេ។
- ជ្រើសរើសថ្នាំគ្មានជាតិស្ករ ដែលអាចទិញបានដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ដូចជា ទឹកស៊ីរ៉ូ ក្អក។
- ចូរពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់រៀងរាល់ 4 ម៉ោងម្តងក៏ ធ្វើតេស្តទឹកនោមរបស់អ្នករកមើលបន្ទុះស្ករដែលមានវ៉ាឌីកាល់ ០០ ដែរ។
- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជៀសវាងការខ្វះជាតិទឹក ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមាន គ្រុនក្តៅ ក្អក ឬរាក។
- ទទួលបានអាហារធម្មតារបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកអាច។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទទួលបានអាហាររឹងបានទេ សូមទទួលបានកាបូអ៊ីដ្រាត យ៉ាងហោចណាស់ 15 ក្រាមរៀងរាល់ម៉ោងនៅពេលអ្នកភ្ញាក់ពីគេង។



ឧទាហរណ៍នៃចំណែកកាបូន 15 ក្រាម៖

- ស៊ុប 1 ពែង
- ទឹកផ្លែឈើ 100% ចំនួន 1/2 ពែង
- ភេសជ្ជៈកីឡា Gatorade 8 អោនស៍
- នំ saltine crackers ចំនួន 6 ដុំ
- នំប៉័ងស្ងួត 1 បន្ទះ
- កាប៉េមកី 1 ដើម
- យ៉ាអូរកក 1/2 ពែង
- គ្រាប់ធញ្ញជាតិឆ្អិន 1/2 ពែង
- គ្រាប់ Crackers ធញ្ញជាតិទាំងមូល 4-6 ដុំ

ABC's នៃការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

A

A1c

- បង្ហាញកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកជាមធ្យមក្នុងរយៈពេល 3 ទៅ 4 ខែចុងក្រោយ។
- ធ្វើបែបនេះរៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែម្តង រហូតទាល់តែ A1c របស់អ្នកស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងបានល្អ បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលវាតាមការបញ្ជារបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។
- ដើម្បីគ្រប់គ្រងបានល្អ ចូររក្សា A1c របស់អ្នកនៅក្រោម 7។

Aspirin

- សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការប្រើថ្នាំ Aspirin។

B

សម្ពាធឈាម

- ពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាម (BP) របស់អ្នករាល់ពេលដែលអ្នកទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។
- រក្សាទុក BP របស់អ្នកត្រឹម 140/80 ឬតិចជាងនេះ។

C

កូឡេស្តេរ៉ូល

- រក្សាកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលអាក្រក់ (LDL) របស់អ្នកឱ្យតិចជាង 100។
- រក្សាកូឡេស្តេរ៉ូលល្អ (HDL) របស់អ្នកឱ្យខ្ពស់ជាង 50។

D

របបអាហារ

- អនុវត្តតាមគម្រោងអាហារសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។
- តាមដានបរិមាណចំណែកអាហារ។
- បង្កើតជម្រើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។
- ជ្រើសរើសអាហារដែលគ្មានជាតិស្ករ ជាតិខ្លាញ់ទាប និងជាតិប្រៃទាប។
- ត្រូវពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមរបបអាហារពិសេសណាមួយ (ឧទាហរណ៍ការសម្រក់ទម្ងន់)។

សុខភាពធ្មេញ

- ទៅជួបពេទ្យធ្មេញរបស់អ្នកពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

E

ការថែទាំភ្នែក

- ពិនិត្យ DRE (ការពិនិត្យរ៉េទីនភ្នែកដោយព្រឹកឱ្យធំ) ជាមួយរាល់ឆ្នាំ។
- ទោះបីជាភ្នែករបស់អ្នកមានលក្ខណៈធម្មតាក៏ដោយ អ្នកនៅតែអាចមានបញ្ហាខូចភ្នែក។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ

- វិធីល្អបំផុតមួយក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ធ្វើបែបនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ!
- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណ។

F

ការថែទាំជើង

- សូមឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នករាល់ពេលជួបពិនិត្យ។

- ចូរពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរកមើលចំណុចក្រហម ស្នាមជាចរណាត់ ដំបៅ ឬពងទឹក។
- ធ្វើតេស្ត monofilament ប្រចាំឆ្នាំ (ឧបករណ៍ពិសេសដែលវេជ្ជបណ្ឌិតប្រើនៅលើជើងរបស់អ្នកដើម្បីមើលថាតើអ្នកនៅតែអាចមានអារម្មណ៍) ដើម្បីពិនិត្យមើលការខូចខាតសរសៃប្រសាទ។
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងជានិច្ច មិនត្រូវដើរជើងទទេឡើយ។

ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ

- ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំជារៀងរាល់ឆ្នាំ។
- សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត ឬវ៉ាក់សាំងផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ។

K

តម្រងនោម

- ធ្វើតេស្ត microalbumin ប្រចាំឆ្នាំ (ប្រូតេអ៊ីនក្នុងទឹកនោម) ដើម្បីពិនិត្យមើលបញ្ហា។ ប្រសិនបើវាកើតឡើងវិញមាន វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រហែលជាចង់ពិនិត្យមើលវាញឹកញាប់ជាងនេះ។

S

ការដក់បារី ការដក់បារីវ៉ែប និងការចុកថ្នាំ

- ទង្វើទាំងនេះបង្កើនហានិភ័យដល់អ្នកក្នុងការមានបញ្ហាជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើន! ចូរបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុនីកូទីនគ្រប់ទម្រង់។
- សម្រាប់ជំនួយក្នុងការបញ្ឈប់ សូមទូរសព្ទទៅ Kick It CA តាមលេខ (800) 300-8086 ឬផ្ញើសារ "ឈប់ដក់បារី" ទៅលេខ 66819។
- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការព្យាបាលដោយការជំនួសសារធាតុនីកូទីន។ វាគឺជាអត្ថប្រយោជន៍ដែលបានធានារ៉ាប់រង។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលគ្រប់គ្រងមិនបានល្អអាចបណ្តាលឱ្យ៖

- A – ការកាត់ដៃ ឬអវិយៈណាមួយចេញ
- B – ភាពងងឹតភ្នែក
- C – ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (បេះដូង)/ ជំងឺគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល
- D – ការលាងឈាម

កាលវិភាគថែទាំសុខភាពសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការបំពេញការពិនិត្យសុខភាព និងការធ្វើតេស្តទាំងអស់អាចជួយអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមឱ្យរស់នៅបានយូរ និងមានសុខភាពកាន់តែល្អ។

ការធ្វើតេស្ត	ឧបករណ៍តាមដាន	ភាពញឹកញាប់នៃការធ្វើតេស្ត	ការណែនាំ
A1c	កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាមធ្យម 2 ទៅ 3 ខែ	រៀងរាល់ 3 ទៅ 4 ខែ ម្តង រហូតទាល់តែមានការគ្រប់គ្រងបានល្អ	តិចជាង 7 ភាគរយ (ឬតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក)
សម្ពាធឈាម	ពិនិត្យមើលកម្លាំងនៃលំហូរឈាមតាមរយៈសរសៃឈាម	រាល់ការជួបពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត	ប្រសិនបើមានច្រើនជាង 120/80 បន្ថែមការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ប្រសិនបើលើសពី 140/90 សូមបន្ថែមថ្នាំបន្ថែមលើការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ
កូឡេស្តេរ៉ុល	ហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង	ប្រចាំឆ្នាំ	កត្តាហានិភ័យកើតឡើង ប្រសិនបើ៖ <ul style="list-style-type: none"> • LDL លើសពី 100 mg/dL • ជាតិខ្លាញ់ Triglycerides លើសពី 150 mg/dL • HDL តិចជាង 40 mg/dL សម្រាប់បុរស និងតិចជាង 50 mg/dL សម្រាប់ស្ត្រី
Microalbumin (ការធ្វើតេស្តទឹកនោម)	មុខងារតម្រងនោម	ប្រចាំឆ្នាំ	តិចជាង 30 mg/dL
ការពិនិត្យភ្នែក (ពង្រីកឱ្យធំ)	ជំងឺភ្នែក	ប្រចាំឆ្នាំ	ធម្មតា
ការពិនិត្យជើង	បញ្ហាជើង	រាល់ការជួបពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត	ធម្មតា
ការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ		ប្រចាំឆ្នាំ	
វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកសួត		នៅពេលធ្វើធាតុវិនិច្ឆ័យ និងអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ	
វ៉ាក់សាំងផ្សេងទៀត		សាកសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក	

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការរំលែកវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេស សូមទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាបម្រើសមាជិក។ លេខទូរសព្ទមាននៅលើបណ្ណសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។



- **American Diabetes Association**
diabetes.org | 1-800-DIABETES
- **National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)**
niddk.nih.gov/health-information/diabetes | 1-800-860-8747
- **Academy of Nutrition and Dietetics**
eatright.org | 1-800-877-1600
- **American Heart Association**
heart.org/en/health-topics/diabetes | 1-800-242-8721
- **Centers for Disease Control and Prevention**
cdc.gov/diabetes | 1-800-232-4636
- **National Diabetes Education Program**
ndep.nih.gov
- **Taking Control of Your Diabetes**
tcoyd.org | 1-800-998-2693

