



ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប

តើការសម្គាល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប
ដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបពេក
គេហៅថាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប

ទាំងនេះជាសញ្ញាដែលអ្នកអាចសម្គាល់ដឹងនៅពេល
កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប៖



បែកញើស



ឃ្នានខ្លាំង



បេះដូងងើរញាប់



ពិបាកក្នុងការនិយាយ
អោយច្បាស់



ម៉ូម៉ៅ





ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប



វិលមុខ



អស់កម្លាំង



ស្រវាំងភ្នែក



យំដោយគ្មានហេតុផល



ញ័រ

ពេលខ្លះជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបពេក អាចអោយអ្នកមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ និង អាចសន្លប់ រឺក៏ប្រកាច់បាន។



ចូរចងចាំ៖ សញ្ញាទាំងនេះមិនមែនសុទ្ធតែបណ្តាលមកពីជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបនោះទេ។ ត្រូវតែធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាប្រចាំនៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន។ **សូមកុំចេះតែទាយស្មាន!**





ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប

ហេតុអ្វីបានជាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ញុំ ចុះទាប?

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកចុះទាបនៅពេល៖



អ្នកចាក់អាំងស៊ុយលីន
ច្រើនពេកក្នុងពេលតែមួយ



អ្នកចាក់អាំងស៊ុយលីនបន្ថែម



អ្នកធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ
ច្រើនជាងធម្មតា ហើយអ្នកមិន
កែតម្រូវបរិមាណនៃការចាក់
អាំងស៊ុយលីន



អ្នកចាក់អាំងស៊ុយលីន តែអ្នកមិន
បានញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់ រឺមិនបានញ៉ាំអោយ
រហ័សក្រោយចាក់អាំងស៊ុយលីន
រឺអ្នកបានក្អក





ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប

តើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបត្រូវ ព្យាបាលដោយរបៀបណា?

ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកចុះទាបជាង
៧០mg/dl (៤.០mmol/L) អ្នកត្រូវធ្វើការកែតម្រូវ
អោយបានរហ័ស

ទាំងនេះជាដំណាក់កាលដែលត្រូវអនុវត្ត៖



ញ៉ាំទឹកឃ្មុំមួយស្លាបព្រា

ឬ



ផឹកភេសជ្ជៈផ្អែមកន្លះពែង
(ឧទាហរណ៍ ទឹកផ្លែឈើ រឺកូកាគូឡា)



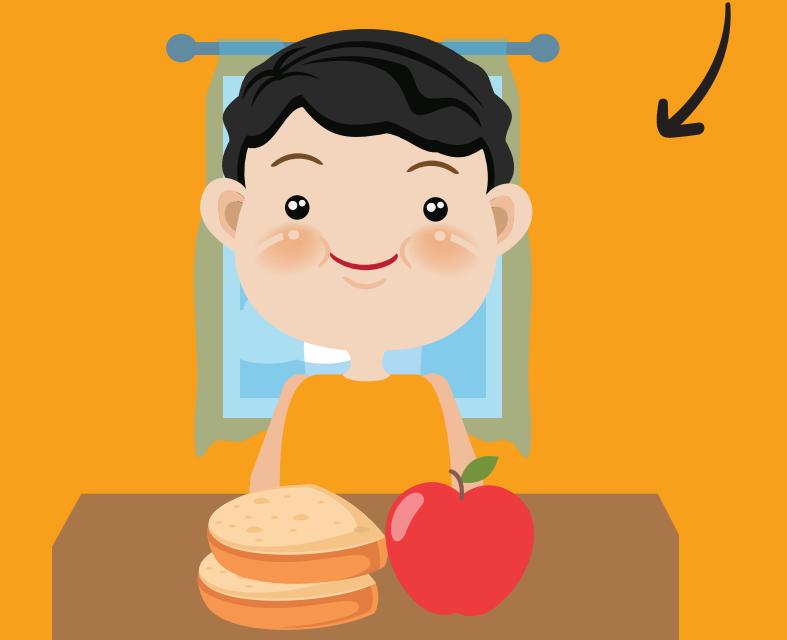


សម្រាក ១៥នាទី បន្ទាប់មកធ្វើ តេស្តកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម

ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករ
ក្នុងឈាមអ្នកចុះទាបជាង
៧០mg/dl (៤.០mmol/L)

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម
អ្នកខ្ពស់ជាង ៧០mg/dl
(៤.០mmol/L)

អ្នកត្រូវញ៉ាំទឹកឃ្មុំមួយស្លាបព្រា រឺផឹក
កេសដ្ឋៈផ្អែមកន្លះពែង (ឧទាហរណ៍
ទឹកផ្លែឈើ រឺកូកាកូឡា)



ញ៉ាំអាហារសម្រន់(ឧទាហរណ៍ នំប៉័ង
មួយបន្ទះ រឺប៉ោម១ផ្លែ) រឺអាចបរិភោគ
អាហារតែម្តងប្រសិនបើដល់ម៉ោង
អាហារប្រចាំថ្ងៃ

សម្រាក១៥នាទី
បន្ទាប់មកធ្វើតេស្តកម្រិត
ជាតិស្ករក្នុងឈាម

សូមចងចាំថាប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកចុះ
ទាបជាង ៤០mg/dl (២.២mmol/L) អ្នកត្រូវទៅកាន់
មន្ទីរពេទ្យជាបន្ទាន់



ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ប្រកាច់ រឺបាត់បង់ស្មារតី
សូមកុំព្យាយាមផ្តល់អាហារអោយគាត់ព្រោះវា
អាចបណ្តាលអោយឈ្នួតបាន

