



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန် အောက်သို့ ကျဆင်းခြင်း (ဟိုက်ပို)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျတာ(ဟိုက်ပို)ကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တွေ အရမ်းနည်းလာတာ ကို ဟိုက်ပိုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျလာတဲ့အခါ ခံစားရနိုင်တဲ့
လက္ခဏာတွေကတော့ -



ချွေးထွက်ခြင်း



အလွန်အမင်း
ဗိုက်ဆာခြင်း



နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း



စကားကောင်းကောင်း
မပြောနိုင်ခြင်း



ဂဏ္ဍာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
စိတ်တုလွယ်ခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန် အောက်သို့ ကျဆင်းခြင်း (ဟိုက်ပို)



မူးဝေခြင်း



ပင်ပန်းနိုးချိခြင်း



အမြင်ဝါးခြင်း



အကြောင်းမဲ့ ငိုခြင်း



ကတန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း
တို့ဖြစ်ပါတယ်။

တခါတရံ အလွန်အမင်းသွေးချိုကျ
ခြင်းကြောင့် တက်တာ၊ သတိလစ်
မေ့မြောတာအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ဒါပေမယ့် ဒီလက္ခဏာတွေပြလာတိုင်း သကြားဓာတ်ကျနေတာမဟုတ်
ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နေလို့မကောင်းရင် **သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို အ**
မြစ်ဆေးပါ။ စိတ်နဲ့တင် မခန့်မှန်းပါနဲ့!



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန် အောက်သို့ ကျဆင်းခြင်း (ဟိုက်ပို)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျစေတဲ့ အကြောင်းများ

သွေးချိုကျနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့-



အင်ဆူလင်ပမာဏအများအပြားကို တစ်ခါတည်းထိုးမိတာ



အင်ဆူလင်ပိုထိုးမိတာ



အင်ဆူလင်ပမာဏကို မချိန်ညှိဘဲ ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ



အင်ဆူလင်ထိုးပြီး အစာချက်ချင်းမစားတာ အစာလုံလောက်အောင်မစားတာ၊ စားထားသမျှ အန်လိုက်တာ



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန် အောက်သို့ ကျဆင်းခြင်း (ဟိုက်ပို)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျနေရင် **ဘယ်လိုကုသမလဲ?**

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် 9.0 mmol/l (160 mg/dL)
အောက်ရောက်နေပါက ကုသမှုခံ လျင်မြန်စွာ ခံယူ
သင့်ပါတယ်။

လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမယ့် အဆင့်တွေကတော့-



သကြားရည် စားပွဲတင်ဇွန်း
တစ်ဇွန်း

ဒါမှမဟုတ်



ချိုသောအရည် ခွက်တ
ဝက်သောက်ပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန် အောက်သို့ ကျဆင်းခြင်း (ဟိုက်ပို)

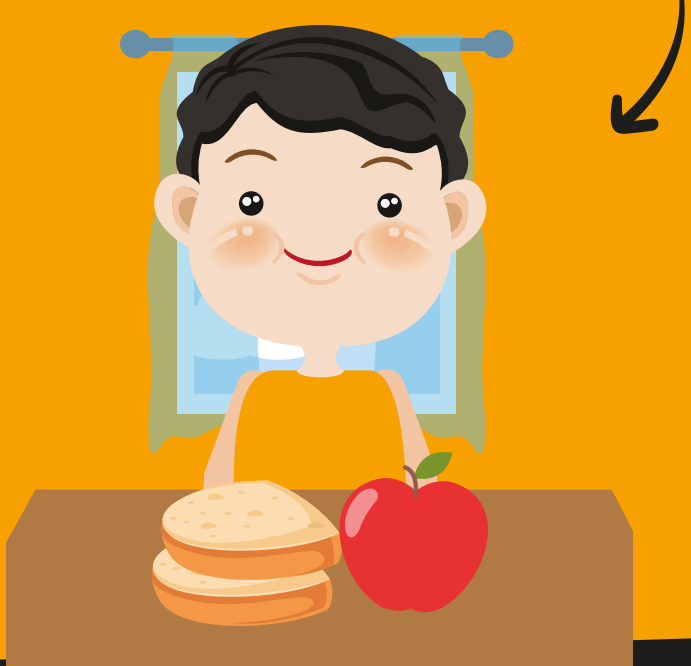


၁၅ မိနစ်အကြာ => သွေးတွင်းသကြား
ဓာတ်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည်
၄.၀ mmol/l (၇၂ mg/dL)
အောက်တွင် ရှိနေသေးပါက

သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်သည်
၄.၀ mmol/l (၇၂ mg/dL)
အထက်တွင် ရှိပါက

သကြားရည် စားပွဲတင်ဖွန်းတစ်ဖွန်း
ဒါမှမဟုတ် ချိုသောအရည် (ဥပမာ-
သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ကိုလာ) ခွက်တဝက်
ထပ်သောက်ပါ။



သရေစာ တစ်ခုခု (ဥပမာ- ပေါင်
မုန့်တစ်ချပ်၊ ပန်းသီးတစ်လုံး)
သို့မဟုတ် ထမင်းစားချိန်ရောက်
နေပါက ထမင်းစားပါ။

၁၅ မိနစ်အကြာ => သွေး
တွင်းသကြားဓာတ်ကို
ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ၂.၂ mmol/l (၄၀ mg/dL)
အောက်အထိ ကျလာပါက အရေးပေါ်အခြေအနေဖြင့်
ဆေးရုံသို့ချက်ချင်းသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။



အကယ်၍ လူနာသည် တက်နေလျှင် သို့မဟုတ်
သတိလစ်နေပါက အစာမကျွေးရပါ။ အသက်
ရှုလမ်းကြောင်းထဲအစာဝင်၍ အသက်ရှုလမ်း
ကြောင်းပိတ်ပြီးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။