



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် တက်နေတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ?

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် **၁၄ mmol/L (၂၅၀ mg/dl)** ထက်ကျော်လာတာကို ဟိုက်ပါလို့ခေါ်ပါတယ်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်လာတဲ့အခါ ခံစားရနိုင်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ -



အချိန်ပြည့် ရေငတ်နေခြင်း



ဆီးသွားများခြင်း (အထူးသဖြင့်ညဘက်တွင်)



အမြင်ဝေးခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)



အချိန်ပြည့် ပင်ပန်းနေခြင်း



အခြောက်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် အဆမတန် တက်နေရင်တော့-



ပျို့ခြင်း ၊ အန်ခြင်း



ဗိုက်အောင့်ခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)



အသက်ရှူမမှန်ခြင်း



အသက်ရှူရာတွင် အရက်နံ့ ထွက်ခြင်းတို့ကိုပါ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။



တခါတရံမှာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အလွန်အမင်းတက်တာကြောင့် မေ့မြောတာ၊ သတိလစ်တာတို့အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထက်ပါလက္ခဏာတွေထဲက တစ်ခုခုခံစားနေရရင် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်သင့်ပါတယ်။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များနေရင် ဘယ်လိုကုသမလဲ?

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့-



အင်ဆူလင်ကို ထိုးရမယ့် ပမာဏထက် လျော့ထိုးတာ/ ဆေးထိုးဖို့ မေ့လျော့တာ



ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုများတဲ့ အစားအစာတွေစားတာ၊ အချို့ရည်တွေသောက်တာ



လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ် နေကျထက် လျော့လုပ်တာ

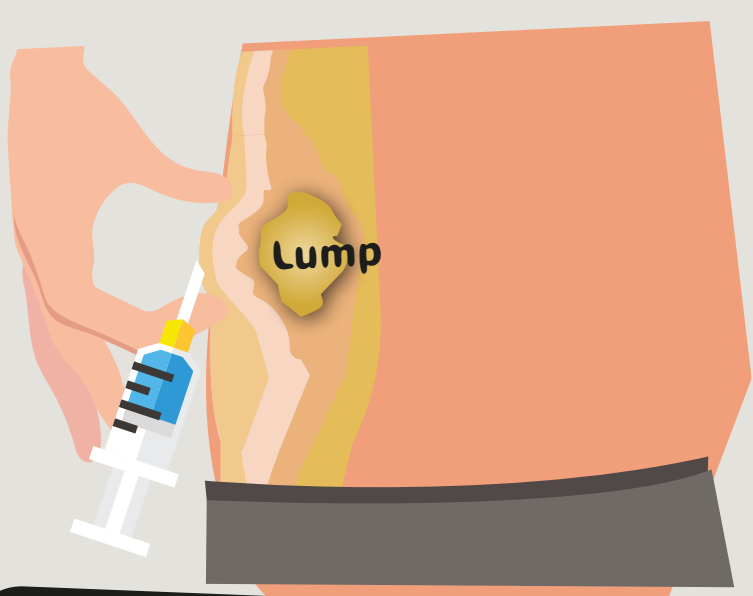


သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်နိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကတော့-



ရောဂါပိုးတစ်ခုခုဝင်တာ ဖျားနာတာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ ဒါမှမဟုတ် ရာသီလာနေတာ



ဆေးထိုးတဲ့နေရာ မပြောင်းလို့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ အရေပြား ဖုဖောင်းလာပြီး ဆေးအာနိသင် ကောင်းကောင်းမရတာ



သက်တမ်းကုန်နေတဲ့ အင်ဆူလင် သို့မဟုတ် သေချာသိမ်းဆည်း မထားတဲ့ အင်ဆူလင်ကို ထိုးတာ



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပိုမိုထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်နေရင် ဘယ်လိုကုသမလဲ?

သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် 250 mg/dL ထက် ပိုမိုများပြားနေပါက စနစ်တကျ မဖြစ်မနေကုသရန် လိုအပ်ပါသည်။

လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးပြီး လိုအပ်လျှင် အာနိသင်အမြန်ပြသော အင်ဆူလင်ကို ထိုးရပါမည်။



! အင်ဆူလင် ဘယ်လောက်ထပ်လိုသလဲ ဒါမှမဟုတ် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ သေချာမသိပါက ဆရာဝန်/သူနာပြုကို ဆက်သွယ်ပါ။



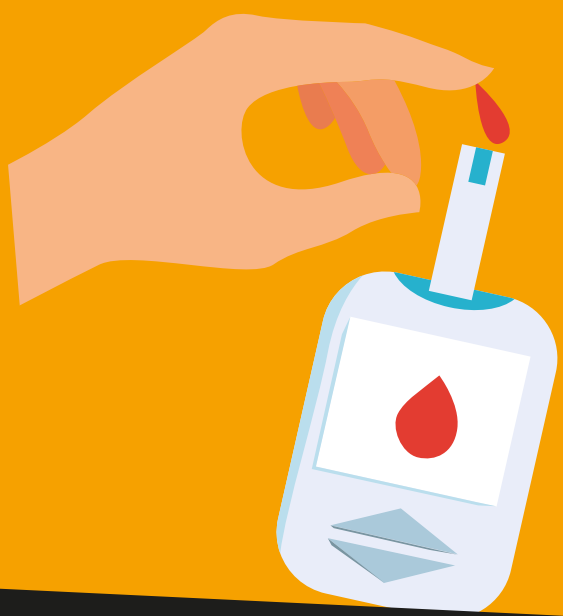
ရေများများသောက်ပါ။ (အနည်းဆုံး တစ်နာရီလျှင် တစ်ခွက်ခန့်သောက်ပါ။)



လေ့ကျင့်ခန်းပြင်းပြင်းထန်ထန် လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ပုံမှန်ထက်များပြားနေခြင်း (ဟိုက်ပါ)



နှစ်နာရီအကြာတွင် သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ပြန်လည် စစ်ဆေးပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ၁၄ mmol/L (၂၅၀ mg/dl) အထက်တွင် ရှိနေသေးပါက ဆရာဝန်/သူနာပြုကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ပါ။



သင်၏သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် 400 mg/dL အထက်သို့ ရောက်ရှိနေပါက ဆီးချိုဆိပ်တက်ခြင်း ဖြစ်နေပါသည်။



အာနိသင်မြန်အင်ဆူလင်ကို (နေ့စဉ် ထိုးသောပမာဏစုစုပေါင်း၏ ၁၀%) ချက်ချင်းထိုးပါ။



ဆရာဝန်/ဆေးရုံကို ချက်ချင်း ဆက်သွယ်ပါ။