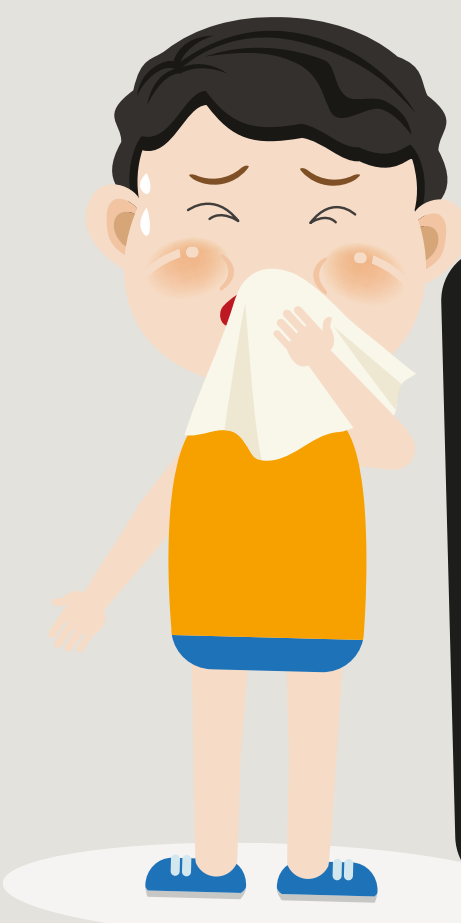


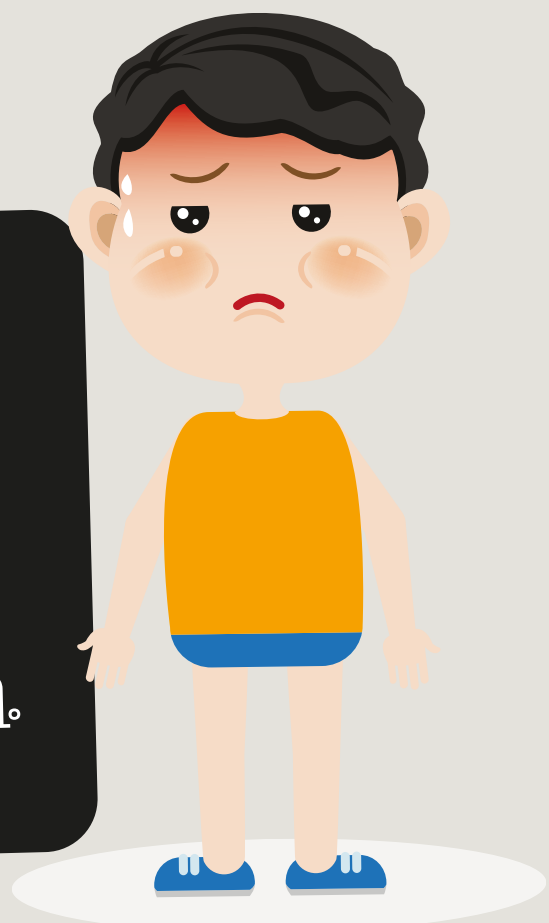


နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကုသခြင်း

နေမကောင်းခြင်းက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အပေါ် ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိစေသလဲ?



ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာလည်း တခြားကလေးတွေလိုပဲ တခါတရံမှာ ဖျားနာတာတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ အအေးမိတာ တုပ်ကွေးဖြစ်တာ ဒါမှမဟုတ် တခြားတခု ခုကြောင့်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ (အဖျားရှိသည် ဖြစ်စေ မရှိသည်ဖြစ်စေ) အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သွေးတွင်း သကြားဓာတ် တက်လာတာမျိုးဖြစ်နိုင်သလို အင်ဆူလင်ရဲ့ အာနိသင်အပေါ်လည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။



ဒါကြောင့် ဆီးချိုရောဂါသည်တစ်ဦး နေမကောင်းတဲ့အခါ အစားစားဖို့ ၊ အရည်များများသောက်ဖို့နဲ့ အင်ဆူလင်မှန်မှန်ထိုးဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။



နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ဆီးချိုကိုကောင်းကောင်းမထိန်းနိုင်ခဲ့ရင် ရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရပြီး အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။



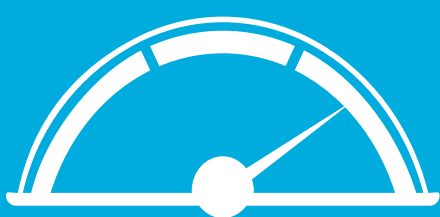


နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကုသခြင်း

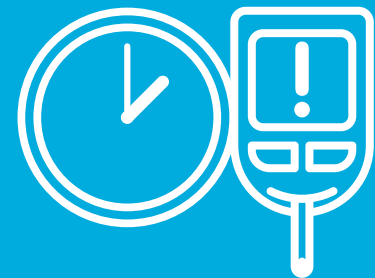
နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ ဘာတွေလုပ်သင့်လဲ?



အင်ဆူလင်ကို လုံးဝမရပ်ရပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်နဲ့ အစားအစာပေါ် မှုတည်ပြီး အင်ဆူလင်ကို အတိုးအလျှော့ လုပ်ဖို့လိုနိုင်ပါတယ်။



test strip အလိုအလောက်ရှိပါက သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ၃-၄ နာရီခြား တစ်ခါ တိုး၍စစ်ပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို မိမိအိမ်တွင် မစစ်နိုင်ပါက နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။



အရည်များများ သောက်ပါ။
အစာဝင်အောင်စားပါ။



အဖျားကျအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။



သွေးတွင်းကီတုန်းဓာတ် ကို စစ်ဆေးပါ။



နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကုသခြင်း

သွေးထဲမှာ ကိတုန်းဓာတ်တွေ တက်နေတာကို
သိနိုင်တဲ့လက္ခဏာအချို့ကတော့-



အသက်ရှူတဲ့အခါ အနံ့ဆိုး
တမျိုးထွက်ခြင်း



Blood Glucose Level

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်
တက်နေခြင်း



ဆီးခဏခဏသွားခြင်း



ရေငတ်ခြင်း



ပုံမှန်ထက် ပိုပင်ပန်းနေ
တယ်လို့ ခံစားရခြင်း



ဗိုက်နာခြင်း



နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကုသခြင်း



အသက်ကို ရှိုက်ရှူနေရခြင်း



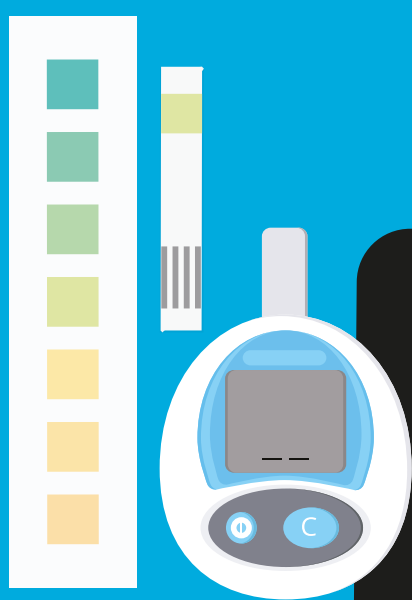
အသိအာရုံထွေပြားခြင်း



သတိလစ်ခြင်း နဲ့



နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း
တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

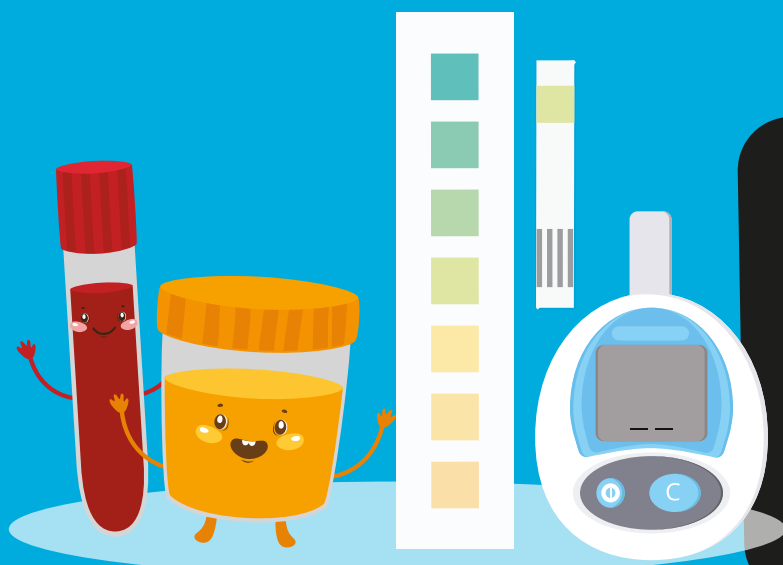


ကီတုန်းပမာဏကို သိရှိနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းကတော့ Test strips နဲ့ စစ်ဆေးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အများစုမှာ ကီတုန်းဓာတ်စစ်ဆေးတဲ့ strip နဲ့ စက်တွေ အရံသင့်မရှိလို့ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာ သွားရောက်စစ်ဆေးလို့ရနိုင်ပါတယ်။





နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ကုသခြင်း

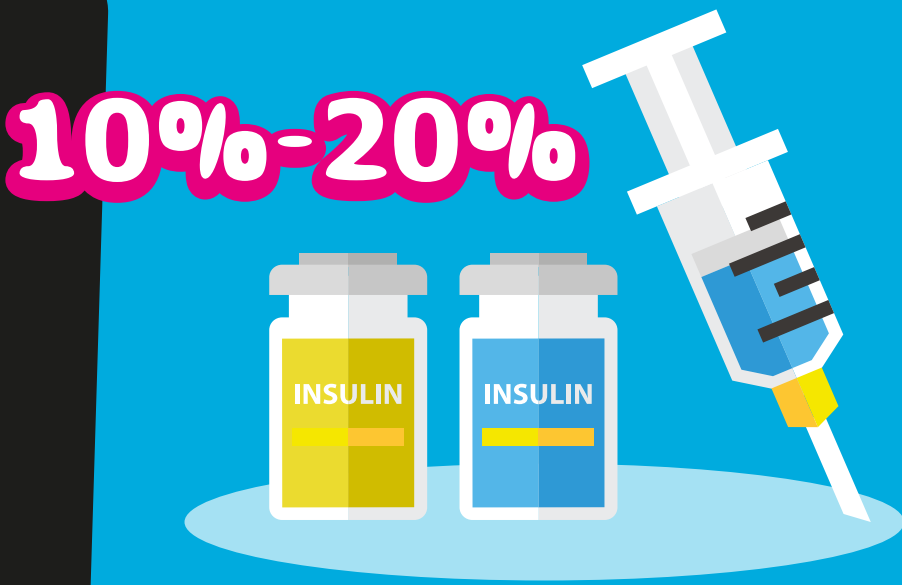


သွေးတွင်းရီ ကီတုန်းပမာဏကို စောင့်ကြည့်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။ (နေမကောင်းခြင်းကြောင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကျခြင်း မဖြစ်ခဲ့လျှင်) သွေးတွင်းသကြားဓာတ် ထပ်မတက်လာအောင် ထိန်းချုပ်ဖို့ အင်ဆူလင်ပမာဏကို တိုးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်နေပြီး ကီတုန်းဓာတ်မရှိ ဒါမှမဟုတ် အနည်းငယ်သာတွေ့ရပါက
-> အာနီသင်မြန်အင်ဆူလင်ကို တစ်နေ့တာထိုးတဲ့ ပမာဏရဲ့ ၅-၁၀% ကိုထိုးပြီး ၂-၄ နာရီခြားတစ်ခါ ထပ်ထိုးပေးပါ။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်နေပြီး ကီတုန်းဓာတ် အတော်အသင့်/ အများအပြား တွေ့ရပါက
-> အာနီသင်မြန်အင်ဆူလင်ကို တစ်နေ့တာထိုးတဲ့ ပမာဏရဲ့ ၁၀-၂၀%ကို ထိုးပြီး ၂-၄ နာရီခြားတစ်ခါ ထပ်ထိုးပေးပါ။



သင် အန်နေလျှင် ဒါဟာ ဆီးချိုဆိပ်တက်ပြီး အင်ဆူလင်မလုံလောက်တဲ့ လက္ခဏာကိုပြနေပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ နီးစပ်ရာဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းကို အမြန်ဆုံးသွားရောက် ပြသဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

