

គ្រោះមហន្តរាយ និង ការត្រៀមលក្ខណៈពេលមានអាសន្នសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការត្រៀមលក្ខណៈពេលមានគ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជាអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នករួមមានកាលវិភាគ និង ផែនការ។ ភាពអាសន្នអាចប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ វាអាចលំបាកក្នុងការទប់ទល់មហន្តរាយនៅពេលវាកើតឡើង។ អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកគួររៀបចំផែនការ និង ត្រៀមលក្ខណៈជាមុនទោះបីស្ថានភាពនោះជាការដាច់ភ្លើងអគ្គីសនីរយៈពេលពីរម៉ោងក៏ដោយ។ រយៈពេល ៧២ម៉ោងដំបូងបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយជាពេលសំខាន់ណាស់សម្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក។ នេះជាពេលដែលអ្នកអាចនៅម្នាក់ឯង។ វាចាំបាច់សម្រាប់អ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវមានផែនការ និង សំភារៈដែលនឹងផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់តម្រូវការជាមូលដ្ឋានក្នុងដំណាក់កំប៉ុន្មានម៉ោងដំបូង។

តើអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងករណីអាសន្ន

- ✓ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមត្រូវប្រឈមនឹងបញ្ហាច្រើនជាងគេក្នុងកំលុងពេលភាពអាសន្ននិងគ្រោះធម្មជាតិណាដូចជា ខ្យល់ព្យុះ រញ្ជួយផែនដី និង ខ្យល់តូចខ្លាំង។ បើអ្នកចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកដើម្បីគេចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ឬ បើអ្នកស្នាក់នៅក្នុងជំរកភាពអាសន្ន សូមអ្នកប្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមថា អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដើម្បីអ្នកអាចគាំពារសុខភាពរបស់អ្នកបាន។ បើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពដ៏ទៃទៀត ដូចជា ជំងឺតំរងនោមរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ជំងឺបេះដូង សូមអ្នកប្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអំពីបញ្ហាទាំងនោះផងដែរ។
- ✓ សូមពិសាសារធាតុរាវឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ពិសេសទឹក។ ទឹកស្អាតដែលមានសុវត្ថិភាពប្រហែលជាប្រាកដក្នុងពេលមានភាពអាសន្ន ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនពិសារទឹកគ្រប់គ្រាន់ទេ អ្នកអាចមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ កំដៅ ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ កំរិតស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ និង ថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមខ្លះ ដូចជា Metformin អាចធ្វើឱ្យបាត់បង់ជាតិទឹកដែលធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែមានឱកាសច្រើនក្នុងការខ្វះជាតិទឹក។
- ✓ ត្រូវមានចំណីសម្រន់ដែលមានជាតិស្ករជាប់នឹងខ្លួនគ្រប់ពេកវេលាដើម្បីបង្ការជាមុនក្នុងករណីអ្នកមានកំរិតជាតិស្ករទាបពេកដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់។ អ្នកអាចគ្មានលទ្ធភាពពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមទេ អញ្ជឹងអ្នកស្គាល់រោគសញ្ញាព្រមានខ្លះៗនៅពេលជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប។

- ✓ សូមចាប់អារម្មណ៍ពិសេសចំពោះជើងរបស់អ្នក។ សូមនៅឱ្យឆ្ងាយពីទឹកក្រខ្វក់ ពាក់ស្បែកជើង និងពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្រែងមានជំបៅក្លាយ ឬ របួស។ សូមស្វែងរក ការព្យាបាលមុខរបួសជាបន្ទាន់។

រៀបចំផែនការភាពអាសន្នសម្រាប់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក

- ✓ សូមពាក់អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសំគាល់ថាអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- ✓ បើអ្នកប្រើអ៊ីនសូលីន (Insulin) សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិត(គ្រូពេទ្យ)របស់អ្នកពេលអ្នកទៅពិនិត្យសុខ ភាពជាប្រចាំ ថាតើអ្នកត្រូវការធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងករណីមានអាសន្ន បើអ្នកគ្មាន Insulin និង មិនអាចរក វាបានថែមទៀត។
- ✓ ត្រៀមទុកម្ហូបអាហារនិងទឹកក្នុងករណីភាពអាសន្ន
- ✓ ត្រៀមទុកថ្នាំនិងសំភារៈពេទ្យផ្សេងៗក្នុងប្រអប់ភាពអាសន្នរបស់អ្នក គឺគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រយៈ ពេលយ៉ាងហោចណាស់ ៣ថ្ងៃ និង ច្រើនថ្ងៃជាងនេះ អាស្រ័យទៅតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។ សូម សាកសួរគ្រូពេទ្យ ឬ ឱសថការីរបស់អ្នកអំពីការថែរក្សាថ្នាំ ដូចជាថ្នាំជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម និង អ៊ីនសូលីន (Insulin) ។ ត្រូវមានផែនការរក្សាថ្នាំដែលត្រូវការទូរទឹកកក ដូចជា អ៊ីនសូលីន (Insulin)។
- ✓ សូមប្តូរថ្នាំនិងសំភារៈពេទ្យក្នុងប្រអប់ភាពអាសន្នរបស់អ្នកឱ្យបានជាប្រចាំ ដើម្បីធានាថាវាមិន ផុតកំណត់។ ត្រូវពិនិត្យកាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់របស់ថ្នាំ និង សំភារៈនានាឱ្យបានញឹកញាប់។
- ✓ សូមរក្សាទុកច្បាប់ចម្លងវេជ្ជបញ្ជា និង ព័ត៌មានពេទ្យសំខាន់ៗ រួមមានលេខទូរស័ព្ទរបស់គ្រូពេទ្យ ក្នុងប្រអប់ភាពអាសន្នរបស់អ្នក។
- ✓ សូមរក្សាទុកបញ្ជីរនៃប្រភេទ និង លេខសំគាល់ម៉ូដែលនៃឧបករណ៍ពេទ្យដែលអ្នកប្រើប្រាស់ ដូចជា ឧបករណ៍បូមអ៊ីនសូលីន (Insulin pump) ក្នុងប្រអប់ភាពអាសន្នរបស់អ្នក។
- ✓ បើអ្នកមានកូនក្មេងដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលនៅរៀននៅសាលារៀន ឬ នៅកន្លែងមើល ក្មេងៗ សូមអ្នកស្វែងយល់អំពីផែនការភាពអាសន្នរបស់សាលារៀននោះ។ សូមធ្វើការជាមួយ បុគ្គលិកនៅសាលា ដើម្បីធានាថាកូនរបស់អ្នកទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់សំភារៈសម្រាប់ជំងឺទឹក នោមផ្អែមក្នុងករណីភាពអាសន្ន។

- ✓ បើអ្នកត្រូវការការព្យាបាលជាប្រចាំដូចជាការលាងឈាម (dialysis) សូមនិយាយជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីផែនការភាពអាសន្នរបស់គេ។

អ្នកត្រូវរក្សាទុកដោយសុវត្ថិភាព ឬ ត្រៀមទុកជាស្រេចនូវសំភារៈពេទ្យដូចខាងក្រោម៖

- ✓ ច្បាប់ចម្លងព័ត៌មានភាពអាសន្ន និង បញ្ជីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក
- ✓ ច្បាប់ចម្លងមួយច្បាប់ទៀតនៃវេជ្ជបញ្ជាផ្សេងៗ
- ✓ អ៊ុនសូលីន ឬ ថ្នាំគ្រាប់ (រួមទាំងថ្នាំដែលអ្នកពិសាររៀងរាល់ថ្ងៃ និង ថ្នាំទិញមិនតម្រូវឱ្យមានវេជ្ជបញ្ជា)។
- ✓ សេរ៉ាំងចាក់ថ្នាំ
- ✓ សំឡីអាកុល
- ✓ ដុំសំឡី និង ក្រដាសជូត
- ✓ ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ✓ កំណត់ហេតុជាតិស្ករប្រចាំថ្ងៃ
- ✓ សំភារៈបូមអ៊ុនសូលីន Insulin pump (បើមានជាប់ជាមួយឧបករណ៍បូមអ៊ុនសូលីន)
- ✓ បន្ទះ ឬ ចង្កឹះសម្រាប់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្តរបស់អ្នក
- ✓ បន្ទះសម្រាប់វាស់មើលបរិមាណសារធាតុកេតូន (ketone) ក្នុងទឹកនោម។
- ✓ ឧបករណ៍ដោះចុងម្រាមដៃដើម្បីមើលកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ✓ សារធាតុកាបូនអ៊ីដ្រាតសកម្មរហ័ស (ឧទាហរណ៍ គ្រាប់ស្ករគ្រុយកូស ឬ ទឹកក្រូចពោធិ៍សាត់)
- ✓ ប្រភពសារធាតុកាបូនអ៊ីដ្រាតរយៈពេលយូរ (Cheese និង នំ Crackers)
- ✓ ប្រអប់ភាពអាសន្នផ្ទុកសារធាតុគ្រុយកាហ្គូន (Glucagon) (បើនៅជាប់ជាមួយអ៊ុនសូលីន)
- ✓ សំបកដបសាប៊ូជាតិផ្លាស្ទិចដែលមានគំរូសម្រាប់បោះចោលឧបករណ៍ដោះឈាម និង សេរ៉ាំងដែលប្រើប្រាស់ហើយ។
- ✓ សំភារៈដីទៃទៀត
- ✓ ពិលដែលមានថ្នាំបំបាត់/កញ្ចប់/ខ្មៅដៃ/ឈើគូស/ឧបករណ៍បង្កើតសម្លេង/ទៀន/វ៉ែនតាបំបាត់មួយគូរ
- ✓ ប្រអប់សំភារៈជំនួយបឋម (First Aid Kit)
- ✓ សំភារៈអាណាម័យសម្រាប់ស្រ្តី

- ✓ ច្បាប់ចម្លងប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងសុខភាព
- ✓ ស្រោមដៃសម្រាប់ការងារឆ្លងៗ
- ✓ ឯកសារគ្រួសារសំខាន់ៗនានា
- ✓ ឧបករណ៍ (Tools)
- ✓ ទឹក
- ✓ ម្ហូបអាហារ
- ✓ សម្លៀកបំពាក់ និង សំភារៈសម្រាប់កន្លែងគេង
- ✓ វិទ្យុទាក់ទងដែលមានថ្មបំរុង
- ✓ ទូរស័ព្ទដៃ
- ✓ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានសំភារៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រយៈពេល២អាទិត្យ។ សំភារៈផ្គត់ផ្គង់ទាំងនេះត្រូវត្រួតពិនិត្យរៀងរាល់ ២-៣ខែម្តង។ សូមកត់សំគាល់កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់។

ព័ត៌មាន ឬ តម្រុយខ្លះៗដែលអាចជួយដល់អ្នកអំពីអ៊ីនសូលីន (Insulin) ប៊ីច និង សេរាំង (Syringes)

- ✓ អ៊ីនសូលីន (Insulin) អាចរក្សាទុកក្នុងកំរិតសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ (59-86°F) រយៈពេល ២៨ថ្ងៃ ប៊ីចសម្រាប់អ៊ីនសូលីនដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចរក្សាទុកក្នុងកំរិតសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់បាន តាមការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនដែលផលិត។
- ✓ អ៊ីនសូលីនមិនគួរត្រូវពន្លឺថ្ងៃ ឬ ត្រូវកំដៅ ឬ ត្រជាក់ពេកទេ។ អ៊ីនសូលីនធម្មតា ឬ អ៊ីនសូលីន Lantus គួរតែមានពណ៌ថ្លា។
- ✓ អ៊ីនសូលីនប្រភេទ NPH, Lente, Ultra Lenete, 75/25, 50/50, និង 70/30 មានលក្ខណៈស្រអាប់ដូចៗគ្នានៅមុនពេលអ្នកបង្ហូរវា។
- ✓ អ៊ីនសូលីនដែលកកដុំ ឬ ដែលស្អិតជាប់នឹងដប អ្នកមិនត្រូវប្រើវាទេ។
- ✓ ទោះបីអ្នកមិនត្រូវប្រើសេរាំងអ៊ីនសូលីនដែលប្រើម្តងហើយក៏ដោយ តែក្នុងស្ថានភាពស្លាប់របស់អ្នកត្រូវតែកែប្រែគោលនយោបាយនេះ។ សូមកុំប្រើសេរាំងអ៊ីនសូលីនជាមួយអ្នកដទៃទៀត។

ចំណុចនានាដែលត្រូវចងចាំ

- ✓ ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍អាចធ្វើឱ្យជាតិស្ករកើនឡើង
- ✓ ការបរិភោគអាហារមិនទៀងទាត់ពេលវេលាអាចធ្វើឱ្យផ្លាស់ប្តូរជាតិស្ករក្នុងឈាម

- ✓ ការងារហួសកំលាំងក្នុងការជួសជុលការខូចខាតបណ្តាលមកពីមហន្តរាយ (ដោយមិនសម្រាក ដើម្បីបរិភោគអាហារសម្រន់) អាចធ្វើឱ្យជាតិស្ករថយចុះ។
- ✓ ការហាត់ប្រាណខ្លាំងពេកពេលដែលជាតិស្ករខ្ពស់ជាង ២៥០ មីលីក្រាម អាចបណ្តាលឱ្យជាតិ ស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកកើនឡើងកាន់តែខ្ពស់។
- ✓ សូមស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់ការពារខ្លួន និង ស្បែកជើងដែលមាំមួន
- ✓ សូមពិនិត្យជើងរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃក្រែងមានរលាក ជំហុក្លាយ ជំហុក ពងបែក។ កំទេចកំទីពី គ្រោះមហន្តរាយអាចបង្កើនហានិភ័យក្នុងការបង្ករបួសស្នាម។ ក្តៅ ត្រជាក់ និង សំណើមលើស លុប និង ការមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្បែកជើង អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំហុក្លាយ ជាពិសេសបើអ្នកមាន កំរិតស្ករខ្ពស់ក្នុងឈាម។ សូមកុំចេញដើរដោយគ្មានស្បែកជើង។

ដំបូន្មានខ្លះៗពេលអាកាសធាតុក្តៅ

- ✓ ស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឬ បន្ទប់មានកង្ហាល់។ ត្រូវចៀសវាងកុំហាត់ប្រាណខាងក្រៅ
- ✓ ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ក្រណាត់អំបោះពណ៌ស្រាលៗ
- ✓ បរិភោគទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ (ទឹក ឬ ភេសជ្ជៈគ្មានជាតិស្ករ)
- ✓ សូមចៀសវាងលេបថ្នាំមានជាតិអំបិល លុះត្រាតែមានវេជ្ជបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យ
- ✓ សូមស្វែងរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់បើអ្នក៖ ខ្សោះកម្លាំង ទន់ខ្សោយ ចុកពោះ ការនោមថយចុះ គ្រុណក្តៅ ឬ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។
- ✓ អ្នកគួរពាក់អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមគ្រប់ពេលវេលា

ចំណីអាហារត្រូវត្រៀមទុក

- ✓ នំប្រៃ (cracker) ១ប្រអប់
- ✓ ប៊ីរសណ្តែកដី (peanut butter) ១កំប៉ុង
- ✓ ម្សៅទឹកដោះគោ១កំប៉ុង (ប្រើក្នុងរយៈពេល៦ខែ)
- ✓ ទឹក១កាលុងក្នុង១ថ្ងៃក្នុងម្នាក់សម្រាប់រយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់១អាទិត្យ
- ✓ Cheese និង Cracker ២-៦ កញ្ចប់ ឬ Cheese ១កែវ
- ✓ គ្រាប់ធញ្ញជាតិហាលស្ងួតគ្មានជាតិផ្អែម ១គីឡូក្រាម
- ✓ ទឹកក្រូចកំប៉ុង ៦កំប៉ុង

- ✓ ទឹកក្រូចកំប៉ុងគ្មានជាតិស្ករ ៦កំប៉ុង
- ✓ ទឹកផ្លែប៉ោម ឬ ទឹកផ្លែក្រូច ១ប្រអប់មាន ៦កំប៉ុង
- ✓ ទឹកដោះគោម៉ាក Parmalat ៦ប្រអប់
- ✓ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិខ្លាញ់និងជាតិស្ករតិច (lite) ៦កំប៉ុង
- ✓ សម្រាប់ស្លាបព្រា១ និង កូនកាំបិត១ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់
- ✓ កែវផឹកទឹកដែលប្រើហើយបោះចោល ១ចំនួន
- ✓ គ្រាប់ថ្នាំមានជាតិស្ករ ឬ ស្ករគ្រាប់ ៤កញ្ចប់ សម្រាប់បរិភោគពេលជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប
- ✓ ត្រីខកំប៉ុង Tuna ឬ Salmon ឬ សាច់មាន់ ឬ គ្រាប់ឈើ ១កំប៉ុងសម្រាប់មនុស្សម្នាក់
- ✓ ឧបករណ៍បើកកំប៉ុង ១គ្រឿង
- ✓ សំភារៈ ម្ហូបអាហារ និង ឧបករណ៍ទាំងនេះត្រូវត្រួតពិនិត្យ និង ដាក់បំពេញវិញបានទៀតទាត់

ការពិចារណាអំពីម្ហូបអាហារក្នុងកំឡុងពេលគ្រោះមហន្តរាយ

1. ការផ្គត់ផ្គង់ម្ហូបអាហារនិងទឹកអាចមានកំណត់ ឬ អាចក្រខ្វក់។ សូមកុំបរិភោគម្ហូបដែលអ្នកគិតថាក្រខ្វក់។ វាចាំបាច់ណាស់ដែលត្រូវដាំទឹកឱ្យពុះរយៈពេល ១០នាទីមុននឹងបរិភោគ។
2. បរិភោគទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
3. សូមធ្វើតាមផែនការម្ហូបអាហារឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន។ ផែនការម្ហូបអាហាររបស់អ្នក រួមមានសាច់ និងម្ហូបដែលជំនួសសាច់ (ដូចជា ប៊ីរសណ្តែកដី សណ្តែកហាលស្ងួត ឬ ស៊ីត) ទឹកដោះគោ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ ផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។
4. ដាក់កំរិតលើការបរិភោគស្ករ/ម្ហូបដែលផ្ទុកជាតិស្ករ។ ម្ហូបទាំងនេះរួមមាន៖
 - ចាហួយ ដំណាប់ ស្កររង្វង់ធម្មជាតិ
 - ទឹកឃ្មុំ
 - ទឹកស៊ីរ៉ូ (ផ្លែឈើត្រាំក្នុងទឹកស៊ីរ៉ូ នុំដុតស្រូបទឹកស៊ីរ៉ូ)
 - ទឹកជួយកម្លាំងតូនិក (Tonic water)
 - នំលាបស្ករក្លាស្យែទឹកកក (Forsted cake)
 - គ្រាប់ធញ្ញជាតិឆឹងស្ករ
 - នំ Pie, នំម្សៅដុត (pastry) នំដូណាត់ នំដុតដាណឺម៉ាក (Danish pastry)
 - នំស៊ុកូឡា (Chocolate)

- សង់ខ្យា នំចំហុយ កាវ៉ែមកី
- សារ៉ាយ (Gelatin)
- ទឹកក្រូចកំប៉ុង
- Cookies និង Borwnie

5. ត្រួតពិនិត្យស្ករក្នុងឈាមឱ្យញឹកញាប់ និង កត់ត្រាក្នុងកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ

6. នៅពេលអានផ្លាកម្ហូប ផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះផលិតផលដែលមានគ្រឿងផ្សំផ្ទុកជាតិស្ករ:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------|
| • ស្ករ (Sugar) | • ស្ករអំពៅ (Sucrose) | • ស្កររង |
| • ទឹកស្ករធ្វើពីម្សៅពោត (Corn syrup) | • ជាតិផ្អែមធ្វើពីពោត | • ស្ករក្រហម |
| • ស្ករចំរាញ់ពីម្សៅពោត (Dextrose) | • ទឹកឃ្មុំ | • ទឹកស្ករផ្លែឈើ |

7. សូមចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ និង ម្ហូបចៀន

8. សូមព្យាយាមហូបអាហារ និង អាហារសម្រន់ឱ្យបានទៀងពេលវេលា។ ចៀសវាងការខកខានម្ហូបអាហារដែលធ្វើឱ្យអ្នកឃ្នានខ្លាំង និង ចៀសវាងការបរិភោគច្រើនពេក។ បរិមាណ និង ភាពញឹកញាប់នៃការបរិភោគអាហារគួរតែតាមពេលវេលាដូចគ្នាពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ គឺអាស្រ័យលើកំរិតសកម្មភាពរបស់អ្នក។

9. សូមបង្កើនបរិមាណម្ហូបដែលបរិភោគនិងបរិមាណទឹកដែលផឹកក្នុងកំលុងពេលដែលសកម្មភាពរាងកាយកើនឡើង ដោយញាំអាហារសម្រន់នៅចន្លោះអាហារមុនពេលធ្វើចលនារាងកាយ ឬញាំអាហារបន្ថែមលើម្ហូបអាហារដែលអ្នកបរិភោគប្រចាំថ្ងៃ។

10. សូមដាក់ជាប់នឹងខ្លួនរបស់អ្នកគ្រប់ពេល នូវប្រភពអាហាររហ័សដែលមានជាតិស្ករ

- គ្រាប់ថ្នាំគ្លុយកូស (Glucose tablets)
- ទំពាំងបាយជូក្រៀម១ប្រអប់
- ស្ករគ្រាប់តូចៗ ៦-៧គ្រាប់

ថ្ងៃដែលអ្នកឈឺក្នុងកំលុងពេលមានមហន្តរាយ

- ត្រូវចាក់អ៊ិនសូលីនជាប្រចាំ ឬ លេបថ្នាំតាមពេកកំណត់។ កុំរំលងអ៊ិនសូលីនឱ្យសោះលុះត្រាតែវេជ្ជបណ្ឌិតផ្តល់យោបល់ផ្សេងៗ អ៊ិនសូលីននៅតែមានគុណភាពទោះបីគ្មានទូរទឹកកករក្សាទុកក៏ដោយ។ ដបអ៊ិនសូលីនដែលអ្នកកំពុងប្រើ ឬ មិនទាន់ប្រើអាចរក្សាទុកក្នុងកំរិតសីតុណ្ហភាព

ក្នុងបន្ទប់ធម្មតា (15°C-30°C) រយៈពេល ២៨ថ្ងៃ។ សូមបោះចោលអ៊ិនសូលីនដែលមិនរក្សាទុក
ក្នុងទូទឹកកកបន្ទាប់ពី ២៨ថ្ងៃ។

- ត្រូវមានដបអ៊ិនសូលីនបំរុងទុក ១ដប ១មុខ គ្រប់ពេលវេលា
- ត្រូវញ៉ាំអាហាររយៈពេល ១៥នាទី ឬ មិនលើសពីកន្លះម៉ោងក្រោយពេលចាក់អ៊ិនសូលីនហើយ
(អាស្រ័យទៅតាមប្រភេទអ៊ិនសូលីន) ឬ ក្រោយពេលលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែម។ សូមព្យាយាម
ញ៉ាំអាហារឱ្យបានតាមពេលកំណត់។
- សូមកុំខកខានអាហារឱ្យសោះ។ បើអ្នកមិនអាចញ៉ាំអាហាររឹងបានដោយសារចង់ក្អួត ឬ ក្អួត ឬ
ខ្លាចរាគរស អ្នកអាចក្រេបទឹកក្រូចកំប៉ុងធម្មតា ឬ ញ៉ាំស្ករគ្រាប់ ទឹកផ្លែឈើ ឬ ទឹកភេសជ្ជៈធម្មតា
ជំនួសឱ្យការញ៉ាំអាហារតាមផែនការរបស់អ្នកបាន។
- សំខាន់បំផុតគឺ សូមកុំធ្វើឱ្យខ្លួនខ្វះជាតិទឹកឱ្យសោះ។ សូមពិសារសារធាតុរាវឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
សូមក្រេបទឹកក្រូចកំប៉ុងដែលគ្មានជាតិស្ករ (Diet coke) នៅចន្លោះពេលបាយ (ការនេះមិនអាច
ជំនួសអាហារបានទេ តែវាអាចជួយរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួនអ្នកបាន) ។
- សូមសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- សូមពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នក។ សូមប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក បើជាតិស្ករក្នុងឈាម
របស់អ្នកលើសពី 240 mg ឬ បើអ្នកឈឺរយៈពេល២ថ្ងៃ។
- សូមពិនិត្យទឹកនោមរបស់អ្នកមើលជាតិកេតូន (Ketone) នៅពេលដែលកំរិតមធ្យមភាគជាតិស្ករ
លើសពី 240mg ឬ នៅពេលអ្នកកំពុងក្អួតចង្កោរ ឬ នៅពេលអ្នកមានរោគសញ្ញានៃកំរិតជាតិស្ករ
ក្នុងឈាមខ្ពស់ (ស្រែកទឹកខ្លាំង ឬ ឃ្លានអាហារខ្លាំងខុសធម្មតា ស្រែកទម្ងន់ឆាប់រហ័ស ការនោម
ញឹកញាប់ អស់កម្លាំងខ្លាំង ឈឺក្រពះ ការដកដង្ហើមញាប់ មានដង្ហើមជុំក្លិនដូចផ្លែឈើ) ។
- សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក បើលទ្ធផលតេស្តជាតិកេតូនមានកំរិតមធ្យម ឬ ខ្ពស់ ឬ បើអ្នក
មានរោគសញ្ញានៃកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ (ដូចមានរៀបរាប់ក្នុងចំណុច៨) ។ អ្នកអាចត្រូវ
ការជាតិអ៊ិនសូលីនច្រើនជាងធម្មតានៅពេលដែលអ្នកឈឺ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចផ្តល់ការណែនាំដល់
អ្នកលើចំនុចនេះ។ បើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកពេទ្យ ឬ អស់ថ្នាំលេប ឬ អស់អាហារបរិភោគ និង
មិនអាចទាក់ទងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកបាន សូមអ្នកទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដែលនៅជិតបំផុតជាបន្ទាន់ ឬ
សូមទាក់ទងទៅអង្គការពនគរជាបន្ទាន់ ឬ ទាក់ទងកាកបាទក្រហម ឬ ទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌល
សង្គ្រោះបន្ទាន់ជាបន្ទាន់។

10.1 ដ្យាក្រាមសម្រាប់ត្រៀមលក្ខណៈ និង ឆ្លើយតបចំពោះគ្រោះមហន្តរាយតាមពេលវេលាខុសៗគ្នា

មុនពេលគ្រោះមហន្តរាយ

ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពបញ្ជីរគ្រប់ពេល

- ថ្នាំនិងបញ្ហាសុខភាពចម្បងផ្សេងៗ
- ម្ហូបអាហារសម្រាប់ភាពអាសន្ន
- ប្រអប់គ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកពេទ្យ
- ដាក់ជាប់ខ្លួននូវអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណសំគាល់អ្នកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ការធ្វើផែនការ

- រៀបផែនការជម្លៀសផ្ទាល់ខ្លួន និង ជម្លៀសឱ្យបានលឿនបើអាចធម៌ផ្តល់យោបល់ឱ្យចាកចេញ
- រៀនទេពកោសល្យគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត និង គំរោងអប់រំគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
- គ្រូពេទ្យនិងព័ត៌មានទាក់ទង: លេខទូរស័ព្ទអ៊ីមែល និង ឈ្មោះមនុស្សដែលត្រូវទាក់ទង



ការឆ្លើយតបកំលុងពេលគ្រោះមហន្តរាយ

- ប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងថ្នាំធម្មតា និង បញ្ជីអាហារមានសុខភាព និង ទម្លាប់រស់នៅល្អ ឱ្យកាន់តែច្រើនកាន់តែល្អ
- ត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯងនូវជាតិស្ករក្នុងឈាម និង សំពាធឈាម ព្រមទាំងបំពេញភារៈកិច្ចគ្រប់គ្រងនានានៃការគ្រប់គ្រងដោយខ្លួនឯងដូចជាការថែទាំរហូស។



ដំណោះស្រាយ និង ការស្តារឡើងវិញ

- ធានាថាអ្នកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមញាំម្ហូបដែលសមស្រប(ម្ហូបនៅជំរកសង្គ្រោះមហន្តរាយអាចមិនសមស្របសម្រាប់អ្នកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងអាចធ្វើឱ្យអន់ថយការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករ)
- ធានាថាអ្នកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរក្សាសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និង ការពារការគេងជាប់នឹងគ្រែដែលនាំឱ្យថមថយគុណភាពនៃការរស់នៅ។