ថ្ងៃមិនស្រួលខ្លួន និងរោគទឹកនោមផ្អែម

ថ្ងៃមិនស្រួលខ្លួនអាចធ្វើឲ្យពិបាកទប់ទល់ជាតិស្ករក្នុងឈាម ។ ត្រូវរៀបចំផែនការជាមុន ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ដើម្បីចាត់វិធានការបន្ថែមដែលត្រូវការ នៅពេលអ្នកមិនស្រួលខ្លួន ។

នៅពេលអ្នកមិនស្រួលខ្លួន :

- ☐ ពិសោធមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ (ពី 4 ទៅ 6 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ) ។ ទូរស័ព្ទទៅមន្ទីរពិនិត្យរោគារបស់អ្នក បើសិនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក មានលើសហួសពីកំរិតធម្មតារបស់អ្នក ។
- ☐ នៅតែចាក់ថ្នាំអ៊ិនស៊ូលីន ឬលេបថ្នាំគ្រាប់របស់អ្នកជាបន្តទៀត ទោះបីជាអ្នកពុំអាចបរិភោគអ្វីបានក៏ដោយ គឺលុះត្រាណាតែគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកគាត់ប្រាប់មិនឲ្យអ្នកធ្វើ ។
- ☐ ផឹកវត្ថុរាវៗឲ្យបានច្រើន ។ ផឹកទឹកយ៉ាងហោចណាស់មួយកែវ ឬវត្ថុរាវៗផ្សេងទៀតដែលគ្មានជាតិស្ករ ឬគ្មានជាតិកាហ្វ៊ីន ជារៀងរាល់ម៉ោង ។ បើសិនជាក្រពះរបស់អ្នកមិនស្រួល សូមផឹកទឹកតែបន្តិចដើម្បីជួយកុំឲ្យក្អួតចង្អោរ ។
- ☐ បើអ្នកពុំអាចបរិភោគតាមពេលធម្មតារបស់អ្នកបាន នោះត្រូវបរិភោគអ្វីដែលមានជាតិម្សៅនិងជាតិស្ករ (ដូចជានំប៉័ង និងផ្លែឈើ) ជាមួយនឹងវត្ថុរាវៗដែលមានជាតិស្ករ (ទឹកផ្លែឈើ និងភេសជ្ជៈធម្មតា) ។
- ☐ ព្យាយាមបរិភោគ ឬផឹកទឹកជាតិកាបូហៃដ្រេតចំនួន 10-15 ក្រាម ជារៀងរាល់ម៉ោង ឬចំនួន 50 ក្រាមនៅរាល់ពេលដែលអ្នកខានពិសាអាហារ ទោះបីជាអ្នកកំពុងតែក្អួតចង្អោរក៏ដោយ ។

ម្ហូបនិងទឹកដែលមានជាតិកាបូហៃដ្រេតចំនួន 10-15 ក្រាម :

- នំក្រែកខឺប្រៃៗ 6
- ទឹកសំឡ 1 ពែង
- ការ៉េមកី ½ ពែង
- ទឹកដោះគោ 1 ពែង
- ទឹកសូដាធម្មតា ½ ពែង
- ទឹកផ្លែឈើគ្មានដាក់ស្ករ ½ ពែង

- ☐ សូមសាកសួរក្រុមថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក អំពីឈ្មោះវត្ថុដែលគ្មានជាតិស្ករ គ្មានជាតិស្រា ឬថ្នាំពេទ្យដែលអាចទិញមិនបាច់មានសំបុត្រពេទ្យ ដូចជាថ្នាំក្អក និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់ឲ្យអ្នកលេប បើសិនជាត្រូវការ ។

HARBORVIEW MEDICAL CENTER
325 9th Avenue
Seattle, WA 98104

HMC 9/02-ver2.doc
Diabetes Sick Days
Cambodian
AACS Patient Education

បានទទួលថវិកាខ្លះតាមរយៈការផ្តល់ប្រាក់ឥតយកសំណង ចេញពី Group Health Community Foundation

Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Plan ahead with your doctor to take the extra steps needed when you are sick.

While you are sick:

☐ Test your blood sugar more often (4 to 6 times a day). Call your clinic if your blood sugar is out of your usual range.

☐ Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat, unless your doctor says not to.

☐ Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or other sugar free, caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, take the liquids in small sips to help avoid throwing up.

☐ If you cannot eat your usual meals, replace solid foods that contain starch and sugar (such as bread and fruit) with liquids that contain sugar (fruit juice and regular soft drinks).

☐ Try to eat or drink 10-15 grams of carbohydrate each hour or 50 grams for every meal missed, even if you are vomiting.

Foods and drinks that have 10-15 grams of carbohydrates:

- Saltine crackers, 6
- Soup 1 cup
- Ice cream ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Unsweetened fruit juice ½ cup

☐ Ask your healthcare team about the names of sugar-free, non-alcoholic, over-the-counter medications, such as cough medicine and pain relievers that are o.k. to take if needed.

HARBORVIEW MEDICAL CENTER
325 9th Avenue
Seattle, WA 98104

HMC 9/02-ver2.doc
Diabetes Sick Days
English
AACS Patient Education

Funded in part through a grant from the Group Health Community Foundation