ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាអ្វី?

នៅពេលរាងកាយរំលាយអាហារ វាផ្តល់ជាតិស្ករទៅក្នុងឈាមរបស់យើង។ ជាតិស្ករនេះត្រូវបានហៅថា គ្លុយកូស ហើយរាងកាយរបស់យើងប្រើប្រាស់វាដើម្បីទាញយកនូវថាមពលដែលយើងត្រូវការ។ អាហារផ្អែមក្លាយទៅជាគ្លុយកូស ប៉ុន្តែអាហារដទៃទៀតក៏ក្លាយទៅជាគ្លុយកូសផងដែរ ជាពិសេសអាហារជាតិម្សៅ ដូចជាបាយ ដំឡូង នំប៉ុង ឬអាហារផ្សេងទៀតដែលធ្វើពីស្រូវសាឡី។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានន័យថាជាការមានជាតិស្ករច្រើនពេកនៅក្នុងឈាម។ នៅពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាតិស្ករកើតកាន់តែច្រើនឡើងនៅក្នុងឈាម រួចបង្កការប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ។

ប្រភេទនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលឃើញកើតមានញឹកញាប់បំផុតនោះគឺ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។ ជំងឺ

បៀមនំប៉័ងសមួយដុំនៅក្នុងមាត់។ តើអ្នកអាច ដឹងថាវាមានរសជាតិផ្អែមយ៉ាងណាទេ?

ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ បង្កឡើងជាចម្បងដោយកង្វះសកម្មភាពរាងកាយ, ការបរិភោគអាហារមិនល្អ ជាពិសេសអាហារកញ្ចប់ដែលផលិតពីម៉ាស៊ីន, និងការកើនឡើងនៃកម្រិតស្រ្តេស ព្រមទាំងវិសមភាពនៅក្នុងជីវិតរស់នៅ។ ទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺ "រ៉ាំរ៉ៃ" មានន័យថាវាអាចមានស្ថានភាពប្រសើរ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែវានឹងមិនជាសះស្បើយឡើយ។

ដើម្បីរស់នៅឲ្យបានប្រសើរជាមួយនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម កត្តាសំខាន់គឺត្រូវចេះគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ព្រោះកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ដូចជាងងឹតភ្នែក បាត់បង់អវយវៈ បាត់បង់សមត្ថភាពរួមភេទ ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬស្លាប់ទៀតផង។ នៅពេលរក្សាកម្រិតជាតិស្ករឲ្យនៅទាប យើងអាចចៀសវាងបញ្ហាទាំងនេះយ៉ាងច្រើន ហើយអ្នកអាចប្រកបរបរនិងរស់នៅដោយសុខភាព។ នេះហៅថា "ការគ្រប់គ្រង" ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

តើអ្នកអាចមានសុខភាពធម្មតាក្នុងពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរឬទេ?

ថ្នាំពេទ្យនិងការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ មិនអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមឡើយ។ ប៉ុន្តែយើងអាចមានសុខភាពល្អធម្មតាបានក្នុងពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើយើងស្វែងយល់ពីជំងឺនេះព្រមទាំងថែទាំសុខភាពតាមរយៈការគ្រប់គ្រងជំងឺដោយខ្លួនឯង។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺការបរិភោគអាហារសុខភាព ធ្វើលំហាត់ប្រាណ រក្សាអនាម័យធ្មេញនិងអញ្ចាញ ថែទាំជើង រកវិធីកាត់បន្ថយស្ត្រេសនិងសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ក្នុងករណីខ្លះ ថ្នាំពេទ្យគឺជាការចាំបាច់ផងដែរ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏មានផ្តល់ការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមតាមរយៈការប្រមូលផ្តុំពួកគេមកជួបជុំគ្នាក្នុង ក្រុមជួយគាំទ្រ ផងដែរ ដើម្បីស្វែងយល់ពីជំងឺនិងថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង(មើលទំព័រ 29) ។

សញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជារឿយៗ សញ្ញាដំបូងៗនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺពិបាកនឹងសម្គាល់ណាស់។ ជួនកាល វាមិនបង្ហាញសញ្ញាអ្វីទាំងអស់។ មនុស្សជាច្រើនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយមិនដឹងខ្លួនទៀតផង។

<u>សញ្ញាដែលអាចបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម</u>

- ស្រេកទឹក
- នោមញឹកញាប់
- ស្រវាំងភ្នែក
- គ្មានកម្លាំង ឬឆាប់ហត់
- របួសមិនងាយជា
- ស្ពឹកជើង
- មេរោគផ្សិត candidaកើតឡើងដដែលៗចំពោះស្ត្រី

សញ្ញាទាំងនេះកើតឡើងជាញឹកញាប់នៅក្នុងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន ដូច្នេះអ្នកមិនអាចសន្និដ្ឋានថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដោយផ្អែកលើតែសញ្ញាទាំងនេះបាននោះទេ។ ត្រូវ ធ្វើតេស្តឈាម ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់។ (មើលទំព័រ 10 ដល់ 12) ។

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

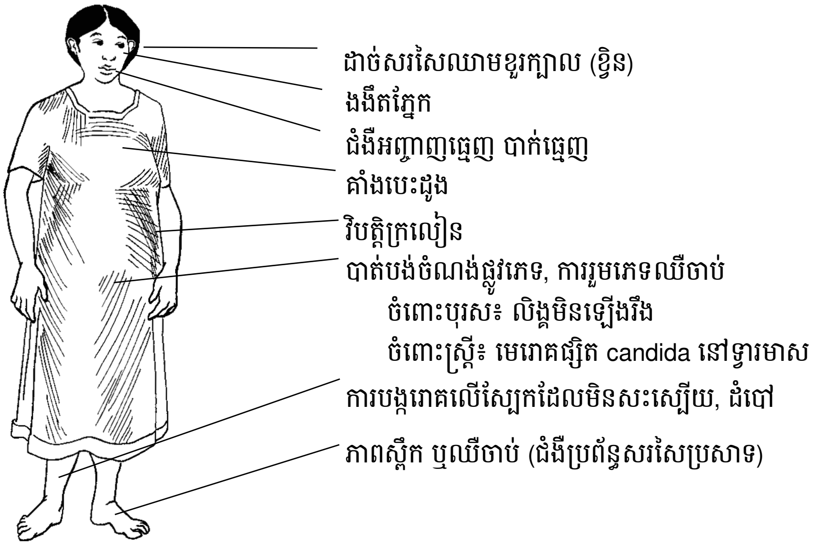
នៅពេលដែលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ពេក វាអាចបណ្តាលឲ្យ៖

- ស្រេកទឹកជាខ្លាំង
- ខ្សោយនិងងងុយដេកជាខ្លាំង ឬវង្វេង
- ឃ្លាន
- ស្រកទម្ងន់ បើទោះជាគាត់បរិភោគគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ

អ្នកដែលមានសញ្ញាទាំងនេះ គួរតែធ្វើតេស្តនិងទទួលការព្យាបាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ គាត់អាចនឹងស្លាប់ដោយសារកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់ពេក ប្រសិនបើមិនព្យាបាលទេ។ សូមអានអំពី ជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ទំព័រ 32 ។

បញ្ហានានាបង្កឡើងដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមិនត្រូវបានគ្រប់គ្រង

ប្រសិនបើមិនព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរាប់ខែ ឬរាប់ឆ្នាំ នោះកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់អាចបំផ្លាញដល់សរីរាង្គ សរសៃប្រសាទ និងសរសៃឈាម។ បែបនេះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងរាងកាយដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ជាអចិន្ត្រៃយ៍ ឬស្លាប់ទៀតផង។



ជាតិស្ករច្រើននៅក្នុងឈាម អាចបណ្តាលឲ្យខូចសរសៃប្រសាទ។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់ ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់នៅក្នុងជើង ឬស្ពឹកជើង។ វាក៏បង្កបញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងចរន្តឈាមរត់ផងដែរ ដែលអាចធ្វើឲ្យដំបៅលើស្បែក សះយឺតយ៉ាវ។ ពួកគេអាចនឹងអស់កម្លាំងយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ អាចបំផ្លាញដល់ភ្នែកនិងក្រលៀន ធ្វើឲ្យវាដំណើរការមិនល្អ ឬឈប់ដំណើរការតែម្តង។

បញ្ហាទាំងអស់នេះអាចនឹងកាន់តែអាក្រក់ដោយសារៈ

- ជំងឺលើសឈាម , (មើលទំព័រ 24 និងជំងឺបេះដូង, កំពុងផលិត)
- ការជក់បារី (មើលទំព័រ 24)

ការមានជំងឺលើសឈាម ធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកកាន់តែប្រឹងធ្វើការ និងប្រឹងរុញច្រានឈាម, បង្កការបំផ្លាញដល់សរីរាង្គផ្សេង, និងបណ្តាលឲ្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម កើនឡើងហួសកម្រិត។ ការជក់បារីបណ្តាលឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងធ្វើឲ្យកាន់តែងាយមានការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬគាំងបេះដូង (ជំងឺបេះដូង, កំពុងផលិត) ។ ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាការសំខាន់ត្រូវឈប់ជក់បារី និងបន្ថយសម្ពាធឈាម។

ប៉ុន្តែជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនមែនត្រូវតែបណ្តាលឲ្យកើតមានបញ្ហាទាំងនេះនោះទេ។ តាមរយៈការបរិភោគអាហារល្អ ធ្វើលំហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់ និងកាត់បន្ថយស្រ្តេស, អ្នកអាចគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ ការបង្ករោគក្នុងមាត់និងជើង អាចនឹងត្រូវបង្ការបានតាមរយៈការរៀនវិធីពីរបីយ៉ាងក្នុងការ ថែទាំជើង ធ្មេញ និងអញ្ចាញរបស់អ្នក(មើលទំព័រ 22 ដល់ 25) ។

ប្រភេទនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន ៣ប្រភេទះ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ជាទូទៅកើតឡើងលើមនុស្សវ័យក្មេង ហើយកើតឡើងឆាប់រហ័សខ្លាំងណាស់។ មូលហេតុនៃប្រភេទទី១នេះ មិនត្រូវបានគេដឹងឡើយ។ វាមិនសូវកើតឡើងញឹកញាប់ដូចប្រភេទទី២ នោះទេ (មើលទំព័រ 5)

ប្រសិនបើកុមារ ឬមនុស្សវ័យក្មេង ស្រេកទឹកជាញឹកញាប់ ខ្សោយ ឬស្រកទម្ងន់ទោះបីបរិភោគយ៉ាងល្អក៏ដោយចូរធ្វើតេស្តជាបន្ទាន់ (មើលទំព័រ 10) ។ ប្រសិនបើគាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ គាត់ត្រូវការការព្យាបាលឆាប់រហ័ស។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ មានន័យថាគាត់មិនអាចបំប្លែងជាតិស្ករបានល្អទេ។ ដើម្បីរស់រាន គាត់ត្រូវការចាក់ថ្នាំម្យ៉ាងហៅថា អាំងស៊ុយលីន រៀងរាល់ថ្ងៃ ពេញមួយជីវិត។ គាត់ត្រូវការអាំងស៊ុយលីន និងឧបករណ៍របស់វា ព្រមទាំងការអប់រំគាំទ្រដើម្បីប្រើប្រាស់វាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

ពោះជាកន្លែងដែលគេច្រើនតែចាក់អាំងស៊ុយលីន។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ជាទូទៅចាប់ផ្តើមក្នុងពេលពេញវ័យ ហើយវាកើតឡើងយឺតៗ ប៉ុន្តែវាក៏អាចកើតលើមនុស្សវ័យក្មេងផងដែរ។ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើនគឺជាប្រភេទទី២ ហើយជំពូកនេះភាគច្រើនពន្យល់អំពីប្រភេទទី២នេះ។

អ្នកដែលបរិភោគអាហារកែច្នៃ ជាតិស្ករ និងអាហារជាតិម្សៅច្រើន ហើយមិនសូវបញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយទេ គឺកាន់តែងាយកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។ ដូចគ្នាដែរចំពោះមនុស្សដែលមានក្បាលពោះធំ, អ្នកដែលមានសមាជិកគ្រួសារមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ឬអ្នកដែលមានភាពអត់ឃ្លានយូរអង្វែង។

ការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ចាប់ផ្តើមពីការបរិភោគល្អ, បង្កើនសកម្មភាពរាងកាយ, និងកាត់បន្ថយស្ត្រេស។ អ្នកដែលមានប្រភេទទី២ ក៏អាចទទួលប្រយោជន៍ពី ថ្នាំពេទ្យ(ទំព័រ 18 ដល់ 21) ឬ ឱសថរុក្ខជាតិ ផងដែរ(ទំព័រ 21)

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺជាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ដែលកើតឡើងលើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមួយចំនួន។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះនឹងមានជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ ហើយទារកនៅក្នុងស្បូនក៏ដូច្នេះដែរ។ បន្ទាប់ពីសម្រាល កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់គាត់អាចនឹងត្រឡប់មកធម្មតាវិញ ឬអាចនឹងវិវឌ្ឍន៍ទៅជាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២តែម្តង។

ម្តាយដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះអាចនឹងមានផ្ទៃពោះលំបាក ហើយកូនរបស់ពួកគេទំនងជាលូតលាស់ធំខ្លាំងនៅក្នុងស្បូន ដែលធ្វើឲ្យពិបាកសម្រាល។ ស្ត្រីដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរសម្រាលកូននៅមន្ទីរពេទ្យ ព្រោះគាត់អាចនឹងត្រូវសម្រាលដោយវះកាត់។ ទារកដែលកើតមក អាចនឹងមានជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបឬខ្ពស់ ឬមានបញ្ហាដង្ហើម។

ភាគច្រើននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះគឺត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយការបរិភោគល្អ និងជួនកាលដោយការប្រើថ្នាំពេទ្យ ឬឱសថរុក្ខជាតិ។

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចសម្រាលកូនដែលមានសុខភាពល្អធម្មតា។

រៀបចំផែនការមានផ្ទៃពោះសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយចង់មានផ្ទៃពោះ នោះល្អបំផុតអ្នកគួរតែគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមមុននឹងចាប់ផ្តើមមានផ្ទៃពោះ។ ចូរជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រោះអ្នកប្រហែលជាត្រូវការផ្លាស់ប្តូរថ្នាំមុននឹងមានផ្ទៃពោះ។ ទោះបីជាម្តាយមិនចម្លងជំងឺទឹកនោមផ្អែមទៅទារកក៏ដោយ ប៉ុន្តែជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្ទៃពោះរបស់ម្តាយ និងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ទារក, ដូច្នេះប្រការសំខាន់គឺម្តាយត្រូវថែទាំខ្លួន។

តើអ្វីទៅដែលបណ្ដាលឱ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២?

ភាគច្រើននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ គឺបណ្ដាលមកពីបរិស្ថានមិនល្អ។ មនុស្សជាច្រើនកើតជំងឺនេះដោយសារលំហូរចូលនៃអាហារកែច្នៃយ៉ាងលើសលុបក្នុងសហគមន៍ ហើយវាផ្លាស់ប្ដូររបៀបរស់របស់ពួកគេទៅជារបៀបមួយមិនល្អ។ មូលហេតុនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម រួមមាន៖

អាហារមិនល្អ

ភេសជ្ជៈជាតិស្ករ របស់ផ្អែម អាហារកែច្នៃ និងម្សៅស សុទ្ធតែផ្ដល់ជាតិស្ករលើសកម្រិតទៅក្នុងឈាម ក៏ដូចជាបង្កើនជាតិខ្លាញ់ក្នុងរាងកាយផងដែរ។ យើងអាចនឹងពិបាកបដិសេធអាហារកែច្នៃ និងអាហារកញ្ចប់ដែរ។ ជួនកាលពួកវាមានតម្លៃទាប ហើយនៅក្នុងទីក្រុងវិញ ពួកវាត្រូវបានដាក់លក់ច្រើនជាងអាហារសុខភាពស្រស់ៗទៅទៀត។ ប៉ុន្តែអាហារកែច្នៃទាំងនេះបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។

មិនធ្វើចលនារាងកាយគ្រប់គ្រាន់

អ្នកដែលធ្វើកសិកម្ម ដើរ ធ្វើការងារពលកម្ម ឬលេងយ៉ាងសកម្ម នឹងដុតបំផ្លែងជាតិស្ករដែលលើសនៅក្នុងឈាម ដើម្បីប្រើជាថាមពល។ អ្នកដែលអង្គុយឬឈរស្ងៀមស្ទើររាល់ថ្ងៃ មិនបានដុតបំឡែងជាតិស្ករគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ដូច្នេះវានៅសេសសល់នៅក្នុងឈាមរបស់ពួកគេ។

ស្ត្រេស

នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានសភាពស្ត្រេសយ៉ាងខ្លាំងគ្រប់ពេល រាងកាយរបស់គាត់រក្សាជាតិស្ករ ជំនួសឲ្យការប្រើប្រាស់វាទៅវិញ។ បែបនេះបណ្ដាលឲ្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម កើនឡើង។

ខ្លាញ់ជុំវិញក្បាលពោះ

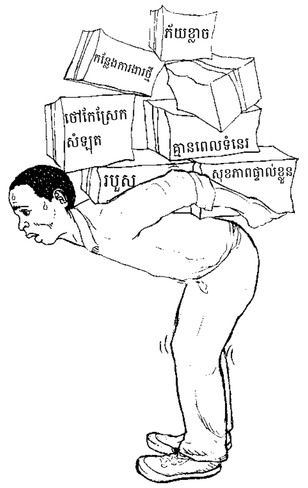
ការមានចង្កេះធំ ហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យពួកគាត់កាន់តែងាយកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

សមាជិកគ្រួសារមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមកើតឡើងក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ដូច្នេះអ្នកដែលមានសមាជិកគ្រួសារកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ទំនងជាងាយកើតជំងឺនេះដែរ។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ

ប្រសិនបើមិនបរិភោគអាហារគ្រប់គ្រាន់ទេ រាងកាយនឹងរក្សាជាតិស្ករដែលបានបរិភោគនោះ។ វាអាចចាប់ផ្ដើមក្នុងវ័យកុមារ ឬសូម្បីតែមុនពេលកើត ខណៈដែលទារកនៅក្នុងផ្ទៃម្ដាយ។



នៅពេលស្ត្រេសកាន់តែគរច្រើនឡើង វាអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។

វ័យចំណាស់
មនុស្សចាស់កាន់តែងាយកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

សារធាតុគីមី
សារធាតុគីមីមួយចំនួន ប៉ះពាល់លើរបៀបដែលរាងកាយយើងប្រើប្រាស់ជាតិស្ករ។ សារធាតុគីមីអាចចូលក្នុងរាងកាយយើងនៅកន្លែងការងារ, តាមរយៈការបំពុលនៅក្នុងសហគមន៍, ឬដោយសារវាត្រូវបានគេបន្ថែមទៅក្នុងអាហារឬផលិតផលផ្សេងៗដែលយើងប្រើប្រាស់។

តើសារធាតុគីមីមានចំណែកក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែមយ៉ាងដូចម្តេច

បន្ថែមពីលើអាហារដែលយើងបរិភោគ និងរបៀបរស់នៅរបស់យើង, សារធាតុគីមីមួយចំនួនក៏បណ្តាលឲ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ។ ការធ្វើការជាមួយ, បរិភោគ, ផឹក, ឬហិតក្លិនសារធាតុគីមីទាំងនេះ បង្កើនការប្រឈមនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖

- Dioxins គឺជាសំណល់ពីការផលិតថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងក្រដាស និងពីការដុតប្លាស្ទិក។
- PCBs គឺជាប្រភេទសារធាតុគីមីដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងឧស្សាហកម្មអ៊ីសូឡង់និងប្រេងរំអិល។
- Phthalates ជាញឹកញាប់ត្រូវបានឃើញនៅក្នុងក្រែមនិងប្រេងថែទាំសម្រស់។
- Bisphenols ត្រូវបានឃើញនៅក្នុងដបប្លាស្ទិកដែលគេដាក់ទឹក ទឹកក្រូច ឬសូដា។
- លោហៈធ្ងន់ ដូចជាសំណ បារត អាសេនិក និងកាដម្យូម ត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងបរិស្ថានដោយឧស្សាហកម្ម ដូចជាការខួងនិងច្រោះប្រេង និងការជីករ៉ែ ជាដើម។
- ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីសម្លាប់សត្វល្អិតឬស្មៅបំផ្លាញ។

វិធីល្អបំផុតដើម្បីបង្ការខ្លួនអ្នកពីសារធាតុគីមីទាំងនេះ គឺកុំប្រើប្រាស់វា។ ប្រសិនបើមានសារធាតុគីមីនៅក្នុងកន្លែងការងាររបស់អ្នក ហើយអ្នកមិនអាចបញ្ចុះបញ្ចូលថៅកែឲ្យផ្លាស់ប្តូរទៅប្រើសារធាតុគីមីដែលមិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់ទេ ចូរព្យាយាមកុំស្រូបក្លិន ឬក៏ប៉ះពាល់វា។ ចូរពាក់ម៉ាស់និងក្រណាត់ការពារផ្សេងទៀត ព្រមទាំងលាងសម្អាតដៃជាញឹកញាប់ដើម្បីកុំឲ្យសារធាតុគីមីអាចចូលទៅដល់អាហារ ឬទៅក្នុងមាត់របស់អ្នក។

សារធាតុគីមីមាននៅជុំវិញខ្លួនយើងគ្រប់កន្លែង។ ចូរបរិភោគអាហារដែលមិនបានបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ព្យាយាមស្វែងរកផលិតផលសម្អាតផ្ទះ និងផលិតផលថែសម្រស់ ដែលគ្មានសារធាតុគីមីឬមានតិចតួច។

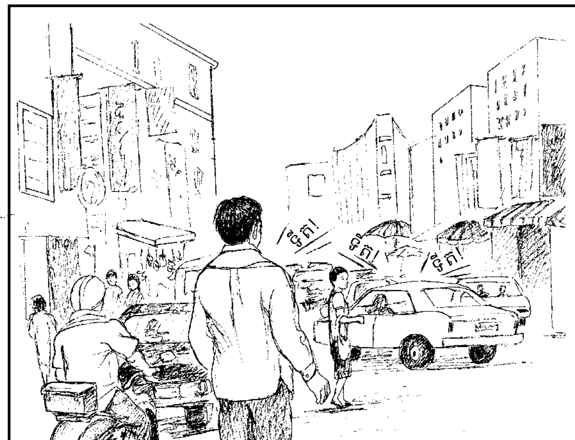
ការបំពុលដោយសារធាតុគីមីទៅលើទឹក ខ្យល់ និងអាហារ គឺជាបញ្ហាកាន់តែលំបាក។ វាអាចត្រូវបានដោះស្រាយតែនៅពេលដែលសហគមន៍ដាក់សម្ពាធទៅលើក្រុមហ៊ុន ហើយរដ្ឋាភិបាលអនុវត្តច្បាប់ទៅលើឧស្សាហកម្មតែប៉ុណ្ណោះ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការការពារអាហារ ទឹក ដី និងខ្យល់របស់យើង, សូមអានសៀវភៅ សៀវភៅណែនាំសម្រាប់សហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន ។

ហេតុអ្វីមនុស្សកាន់តែច្រើន មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម?

កាលពីមុន ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងបញ្ហាបេះដូង ដូចជាជំងឺលើសឈាម ច្រើនតែកើតលើមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសអ្នកមានប៉ុណ្ណោះ។ សព្វថ្ងៃនេះ ប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ក៏មានបញ្ហាទាំងនេះផងដែរ។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលរបៀបរស់នៅបែបបុរាណ បានផ្លាស់ប្តូរ ហើយគ្រួសារជាច្រើនបានបែកបាក់។ អាហារថ្មីៗ សារធាតុគីមីថ្មីៗ ការងារថ្មីៗ និងរបៀបរស់នៅថ្មីៗ បានផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលមនុស្សយើងបរិភោគអាហារ និងរយៈពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះមួយចំនួន ហាក់ដូចជាធ្វើឲ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួល ប៉ុន្តែវាក៏បង្កើនការប្រឈមនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗទៀតផងដែរ។ រៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សកាន់តែច្រើន កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយកើតនៅលើវ័យកាន់តែក្មេងថែមទៀត។

ជាញឹកញាប់ ប្រភេទការងារដែលពលរដ្ឋមាន ឬជីវិតទូទៅក្នុងទីក្រុង គឺមានន័យថាពួកគេមិនត្រូវដើរច្រើននោះទេ។ ពួកគេក៏ប្រហែលជាអង្គុយធ្វើការស្ទើររាល់ថ្ងៃ ឬបរិភោគអាហារកែច្នៃឬអាហាររោងចក្រផងដែរ។ ទីកន្លែងថ្មី បញ្ហាថ្មី



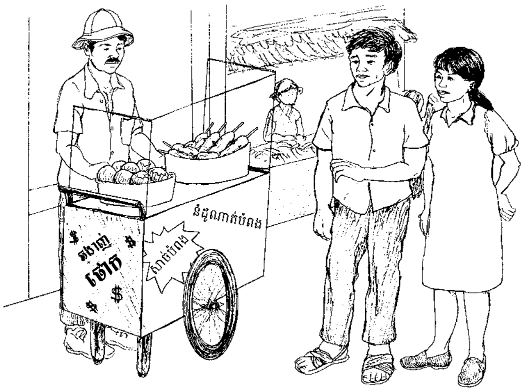
ទីកន្លែងថ្មី បញ្ហាថ្មី

កាលពី១០ឆ្នាំមុន អាមីលកា(Amilcar) និងសេរីណា(Serena) បានចាកចេញពីភូមិរបស់ពួកគាត់ដើម្បីស្វែងរកការងារធ្វើនៅទីក្រុង។

បច្ចុប្បន្ន ជីវិតរបស់ពួកគាត់ហាក់ដូចជាងាយស្រួលជាងមុន។ ជំនួសឲ្យការជីកគាស់កាយ ដាំដុះពេញមួយថ្ងៃ ឥឡូវនេះសេរីណាធ្វើការនៅរោងចក្រ។ នាងអង្គុយដេរពេញមួយថ្ងៃ។ អាមីលកាធ្វើការងារជូតសម្អាតកម្រាលទីធ្លានៅឯស្ថានីយរថភ្លើង

កាលពីនៅភូមិ ពួកគេដើរគ្រប់ទីកន្លែង។ ការដើរនៅទីក្រុង មានគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នេះពួកគេជិះរថយន្តក្រុងជំនួស។ អាមីលកាធ្លាប់លេងបាល់ទាត់នៅពេលព្រលប់។ ឥឡូវនេះគាត់ច្រើនតែទៅរង្គសាល សម្រាកមើលកីឡានៅលើទូរទស្សន៍វិញ។

អាហាររបស់ពួកគាត់ក៏បានផ្លាស់ប្តូរផងដែរ។ ជំនួសឲ្យការបរិភោគអាហារដែលពួកគាត់បានដាំដុះ ឥឡូវនេះពួកគាត់ទិញអាហារស្រាប់ និងភេសជ្ជៈផ្អែមតាមផ្សារ ឬអាហារកញ្ចប់ពីហាងទំនិញ។ អាហារទាំងនេះមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ ពួកគាត់អាចបរិភោគវាយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងងាយស្រួល។ ប៉ុន្តែអាហារកែច្នៃទាំងនេះភាគច្រើនមានជាតិស្ករខ្ពស់ និងប្រើសុទ្ធតែសារធាតុគីមី។



សេរីណា និងអាមីលកា សុទ្ធតែដុះក្បាលពោះ។ សាច់ដុំរបស់ពួកគេមិនមាំមួនដូចពេលនៅធ្វើចម្ការនោះទេ។ នៅពេលពិនិត្យរកមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែម កម្រិតជាតិស្កររបស់អាមីលកា ស្ថិតនៅខ្ពស់បន្តិចបន្តួច រីឯសេរីណាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមរួចទៅហើយ ព្រមទាំងមានការឈឺចាប់សរសៃប្រសាទនៅប្រអប់ជើងរបស់នាងទៀតផង។

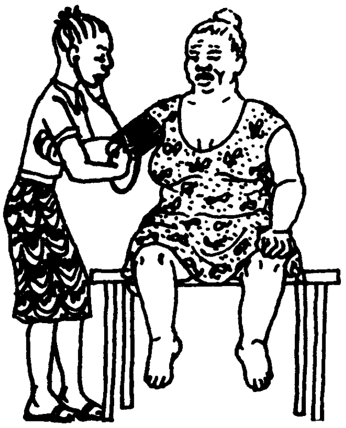
បុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅឯកន្លែងពិនិត្យ បានជួយសេរីណាឲ្យរៀបចំផែនការដើររហ័ស ជុំវិញរោងចក្រជាមួយមិត្តរួមការងាររៀងរាល់ថ្ងៃ នៅពេលបាយថ្ងៃត្រង់។ គាត់បានណែនាំឲ្យអាមីលកាផឹកទឹកនៅឯស្ថានីយរថភ្លើង ជំនួសភេសជ្ជៈផ្អែម។

នៅផ្ទះ ពួកគេនឹងចម្អិនអាហារដោយប្រើបន្លែស្រស់ដែលទិញពីផ្សារ។ ពួកគាត់សង្ឃឹមថាការផ្លាស់ប្តូរនេះនឹងជួយគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបាន។

ការធ្វើតេស្តសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គេអាចធ្វើតេស្តមើលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមបាន ដោយការធ្វើតេស្តឈាមឬទឹកនោម។ ការធ្វើតេស្តឈាម មានភាពសុក្រិតជាង។

នរណាខ្លះដែលគួរធ្វើតេស្ត?



មនុស្សម្នាក់គួរធ្វើតេស្តជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រសិនបើគាត់៖

- មាន សញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម (មើលទំព័រ 2 និង 3) ។
- មានសមាជិកគ្រួសារដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- មានទំហំចង្កេះធំ និងមានអាយុលើស៤០ឆ្នាំ។
- មានប្រវត្តិ ជំងឺលើសឈាម (មើលទំព័រ 24)
- ធ្លាប់កើតកូនដែលមានមាឌធំ (ច្រើនជាង ៤គីឡូ) ។
- មានវ័យក្មេង និងមានសញ្ញានៃ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ។ (មើលទំព័រ 4)

ការធ្វើតេស្តឈាម

យើងអាចរកឃើញជំងឺទឹកនោមផ្អែមគ្រប់ប្រភេទ ដោយការវាស់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចនឹងធ្វើតេស្តច្រើនជាងមួយប្រភេទ ដើម្បីរកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬអាចនឹងធ្វើតេស្តឡើងវិញ។ យើងក៏អាចប្រើប្រាស់តេស្តទាំងនេះដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ តាមរយៈការជួយឲ្យយើងមើលឃើញនូវលទ្ធផលនៃការឆ្លើយតប ចំពោះបម្លាស់ប្តូរក្នុងរបបអាហារ សកម្មភាព ឬថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក ។ (មើលទំព័រ 18 ទៅ 19) ។

ការធ្វើតេស្តឈាម វាស់ស្ទង់មើលថាតើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់មនុស្សម្នាក់ ស្ថិតក្នុងសភាពធម្មតា, កើនឡើងបន្តិច, ឬមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរឬទេ។ ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ ប៉ុន្តែមិនទាន់ខ្ពស់ដូចជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ នោះគាត់អាចបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានតាមរយៈការបរិភោគអាហារសុខភាព និងធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ថែម។

ជាទូទៅ ការធ្វើតេស្តឈាមសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម មាន២ប្រភេទ។ តេស្តមួយប្រភេទនោះហៅថាការធ្វើតេស្តជាតិស្ករដោយមិនហូបអាហារ ហើយមួយទៀតហៅថាតេស្តA1C ។

ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករដោយមិនហូបអាហារគឺជាតេស្តដែលត្រូវបានអនុវត្តញឹកញាប់បំផុត។ យើងធ្វើតេស្ត

នេះនៅពេលព្រឹក មុនពេលបរិភោគអ្វីទាំងអស់។ គ្លីនិកខ្លះធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយប្រើឧបករណ៍មួយដែលវាស់ជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមមួយតំណក់ដែលយកពីចុងម្រាមដៃ។ ម្យ៉ាងទៀត គ្លីនិកក៏អាចនឹងបូមឈាមដោយប្រើស៊ីរ៉ាំង រួចបញ្ជូនទៅមន្ទីរពិសោធន៍ផងដែរ។ លទ្ធផលនៃតេស្តជាតិស្ករដោយមិនហូបអាហារអាស្រ័យលើប្រព័ន្ធខ្នាតដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេស។ ប្រសិនបើវាស់ជាខ្នាត mmol/l (មីល្លីម៉ុលក្នុងមួយលីត្រ) នោះលទ្ធផលនឹងស្ថិតនៅចន្លោះលេខ៤ និងលេខ៧។ បើអ្នកមានចំនួន ៦,៩ mmol/l ឬច្រើនជាងនេះ នោះអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ បើប្រទេសរបស់អ្នក ប្រើប្រាស់ខ្នាត mg/dl (មីល្លីក្រាមក្នុងមួយដេស៊ីលីត្រ) នោះលទ្ធផលនឹងស្ថិតនៅចន្លោះលេខ៨០ និង៣៥។ នៅក្នុងខ្នាតនេះ បើអ្នកមានចំនួន ១២៥ mg/dl ឬច្រើនជាងនេះ នោះអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

តេស្ត A1C (តេស្ត glycosylated hemoglobin, ក៏ហៅថា HbA1C ឬ HgbA1C ផងដែរ) វាស់កម្រិតជាតិ

តិចជាង ៥,៦ mmol/l ឬ១០០ mg/dl: កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក គឺធម្មតា។

ច្រើនជាង ៥,៦ mmol/l ឬ១០០ mg/dl ប៉ុន្តែតិចជាង ៦,៩ mmol/l ឬ១២៥ mg/dl: នេះជាចំណុចព្រមាន៖ ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅពេលនេះ អាចបង្ការខ្លួនអ្នកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ប្រសិនបើស្ថិតនៅក្បែរលេខខ្ពស់ នោះសំខាន់បំផុតត្រូវបង្កើនការប្រឹងប្រែងបរិភោគអាហារសុខភាព ព្រមទាំងធ្វើសកម្មភាពរាងកាយឬលំហាត់ប្រាណ។

ច្រើនជាង ៦,៩ mmol/l ឬ ១២៥ mg/dl: អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយត្រូវការការព្យាបាល។ លេខកាន់តែខ្ពស់ នោះកាន់តែងាយមាន ស្ថានភាពអាសន្នពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ (ទំព័រ 32) ឬបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ (ទំព័រ 3)

 យើងអាចធ្វើតេស្តមួយចំនួនបាន ដោយប្រើ ឈាមមួយតំណក់ពីចុងម្រាមដៃ (មើលទំព័រ 18) សម្រាប់តេស្តផ្សេងទៀត គេត្រូវការបូមឈាមពីដៃរបស់អ្នក មួយកូនដប។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញនៅឯគ្លីនិក អាចបូមឈាមដោយសុវត្ថិភាព ដោយមិនបង្កភាពឈឺចាប់ ឬឈឺបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។

ស្ករមធ្យមរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងរយៈពេល ៣ខែចុងក្រោយ។ គេមិនចាំបាច់អត់អាហារដើម្បីធ្វើតេស្ដនេះទេ។ គ្លីនិកនឹងបូមឈាមដោយប្រើសឺរាំង រួចបញ្ជូនទៅមន្ទីរពិសោធន៍។ លទ្ធផលនៃតេស្ដឈាម A1C នឹងចេញជាភាគរយ (%) ដែលជាទូទៅស្ថិតនៅចន្លោះ ៤% និង ១៤% ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលស្ថិតនៅជិតដល់ ៦,៤% ឬខ្ពស់ជាងនេះ នោះអ្នកប្រហែលជាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ បើលទ្ធផលស្ថិតនៅទាបជាង ៦,៤% តែបន្តិច នោះអ្នកគួរតែ ថែទាំខ្លួនឯងទៅតាមមធ្យោបាយមួយចំនួន (មើលទំព័រ 13) រួចធ្វើតេស្ដជំងឺទឹកនោមផ្អែមម្ដងទៀតនៅថ្ងៃក្រោយ។

តិចជាង ៥,៧% ៖កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក គឺធម្មតា។

ច្រើនជាង ៥,៧% ប៉ុន្តែតិចជាង ៦,៤% ៖ នេះជាចំណុចព្រមាន៖ ការផ្លាស់ប្ដូររបៀបរស់នៅពេលនេះ អាចបង្ការខ្លួនអ្នកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ប្រសិនបើស្ថិតនៅក្បែរលេខ ៦,៤% នោះសំខាន់បំផុតត្រូវបង្កើនការប្រឹងប្រែងបរិភោគអាហារសុខភាព ព្រមទាំងធ្វើសកម្មភាពរាងកាយឬលំហាត់ប្រាណ។

ច្រើនជាង ៦,៤% ៖ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយត្រូវការការព្យាបាល។ លេខកាន់តែខ្ពស់ នោះកាន់តែងាយមាន ស្ថានភាពអាសន្នពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ (ទំព័រ 31) ឬ បញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ (ទំព័រ 3) ។

តេស្ដទឹកនោម

តេស្ដទឹកនោមអាចបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬអត់។ បន្ទះតេស្ដទឹកនោម ប្រែពណ៌របស់វា ប្រសិនបើមានជាតិស្ករនៅក្នុងទឹកនោម។ ត្រូវប្រញាប់ធ្វើតេស្ដនៅពេលនោមរួចភ្លាម។ យើងមិនចាំបាច់អត់អាហារដើម្បីធ្វើតេស្ដនេះទេ។

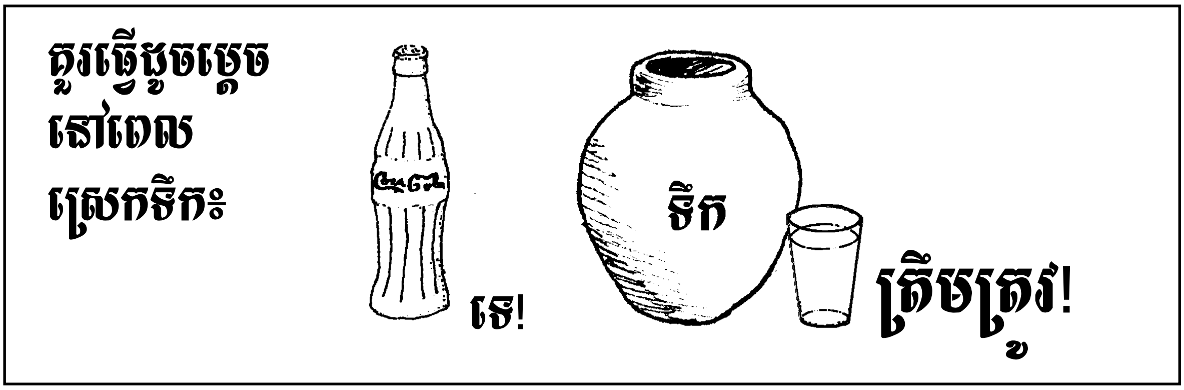
តេស្ដទឹកនោមនឹងមើលរំលងករណីទឹកនោមផ្អែមមួយចំនួន ព្រោះកម្រិតជាតិស្ករត្រូវឡើងខ្ពស់ (១0 mmol/l ឬ១៨0 mg/dl) មុននឹងវាចូលទៅក្នុងទឹកនោម។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើតេស្ដទឹកនោមមិនបង្ហាញជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ ប៉ុន្តែមានមូលហេតុដទៃទៀតដែលសង្ស័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម នោះគួរតែធ្វើតេស្ដឈាម។

ចុះប្រសិនជាខ្ញុំមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម?

ការធ្វើតេស្ដទឹកនោមផ្អែម អាចធ្វើឲ្យព្រួយបារម្ភ។ ចូរអានទំព័រ 26 អំពី មធ្យោបាយទទួលការគាំទ្រ។ មនុស្សជាច្រើនពិបាកនឹងទទួលស្គាល់ថាខ្លួនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមណាស់។ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់ជឿថាខ្លួនមានជំងឺម្យ៉ាងដែលត្រូវគ្រប់គ្រងវាអស់មួយជីវិតនោះទេ។ អ្នកប្រហែលជាមិនជឿថាមានបញ្ហាទេ ប្រសិនបើមិនមានអារម្មណ៍ថាឈឺផងនោះ។ ប៉ុន្តែ បើទោះជាអ្នកគ្មានអារម្មណ៍ថាឈឺក៏ដោយ ក៏កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយរបស់អ្នកដែរ។ នេះគឺជាដំណឹងអាក្រក់មួយ។ ប៉ុន្តែដំណឹងល្អនោះគឺថា អ្នកនៅតែអាចរស់នៅយូរអង្វែង ដោយការថែទាំខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ។

ការថែរក្សាសុខភាពក្នុងពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម

បង្ការនិងព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយការបរិភោគអាហារសុខភាព, បញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយ និងធ្វើចលនា, និងកាត់បន្ថយស្ត្រេស។ ចំណុចទាំងនេះអាចជួយឲ្យអ្នកនិងគ្រួសារអ្នក ថែរក្សាសុខភាពបានល្អ បើទោះជាអ្នកគ្មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ដោយ។



ភេសជ្ជៈជាតិស្ករ គឺដូចជាថ្នាំពុលចំពោះរាងកាយរបស់អ្នកដូច្នេះដែរ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ទឹកធម្មតាអាចថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នកបានល្អ។

បរិភោគអាហារសុខភាព

អាហារដែលបុព្វបុរសរបស់យើងបរិភោគ មិនបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ។ បើអាច ចូរបរិភោគអាហារដែលដាំដុះឬចិញ្ចឹមដោយខ្លួនឯងឬអ្នកដទៃ ឲ្យបានច្រើន។ ចូរចៀសវាងអាហារកញ្ចប់ឬអាហារកែច្នៃក្នុងរោងចក្រ ព្រមទាំងអាហារនិងភេសជ្ជៈឥតប្រយោជន៍ផ្សេងៗទៀត។ ពួកវាបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ និងជាការខ្ជះខ្ជាយប្រាក់ផងដែរ។ សូមអានបន្ថែមអំពី របៀបបរិភោគយ៉ាងល្អដោយចំណាយប្រាក់តិចតួច ។ អានទំព័រ 12 និង 13 ក្នុងជំពូក អាហារល្អធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ចូរធ្វើបញ្ជីមួយអំពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលក្រុមគ្រួសារបរិភោគក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ជួបជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល រួចជជែកអំពីបញ្ជីអាហារនេះ ថាតើអាហារណាខ្លះដែលមានប្រយោជន៍បំផុត ហើយអាហារណាខ្លះដែលបង្កបញ្ហាបំផុត, បន្ទាប់មកជជែកជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកអំពីរបៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។

ប្ដូរអាហារជាតិម្សៅដោយបន្លែ

ជាញឹកញាប់ អាហារជាតិម្សៅដូចជាស្រូវសាឡី អង្ករ ពោត ដំឡូងនិងក្លូច គឺជាអាហារចម្បងដែលមនុស្សបរិភោគ។ ប៉ុន្តែអាហារជាតិម្សៅទាំងនេះ ប្រែទៅជាស្ករនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចទទួលយកអាហារជាតិម្សៅតិចតួច ប៉ុន្តែមិនអាចទទួលបានច្រើនទេ។ ការជំនួសអាហារជាតិម្សៅមួយចំនួនដោយបន្លែនានា និងបន្លែស្លឹកបៃតង អាចជួយបង្កើនវីតាមីននិងអាហារូបត្ថម្ភ។

កាលណាអ្នកធ្វើសកម្មភាពរាងកាយកាន់តែខ្លាំង នោះអ្នកកាន់តែអាចបរិភោគអាហារជាតិម្សៅបានច្រើន ដោយមិនប៉ះពាល់ដល់រាងកាយទេ។ អ្នកដែលធ្វើការនៅស្រែចម្ការពេញមួយថ្ងៃ អាចបរិភោគបានច្រើនជាងអ្នកដែលអង្គុយឬឈរស្ងៀមស្ទើរពេញមួយថ្ងៃ។

ស្ត្រីម្នាក់នេះធ្វើការនៅរោងចក្រ ហើយគាត់ត្រូវអង្គុយពេញមួយថ្ងៃ។ គាត់គួរតែបរិភោគអាហារជាតិម្សៅបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ, ឧទាហរណ៍ នំម្សៅ ២បន្ទះ ឬសណ្ដែកមួយកូនចាន ឬផ្លែឈើតូច២ផ្លែ ឬបាយមួយកូនចាន។ គាត់អាចបរិភោគអាហារស្រស់បន្ថែម ឬអាហារប្រូតេអ៊ីនជំនួសវិញ។

ស្ត្រីម្នាក់នេះធ្វើការនៅក្រៅផ្ទះពេញមួយថ្ងៃ និងដើរយ៉ាងច្រើន។ អាហារជាតិម្សៅ រួមជាមួយបន្លែនិងអាហារប្រូតេអ៊ីន ជួយឲ្យគាត់មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន មានភាពប្រសើរជាង

គ្រាប់ធញ្ញជាតិគឺជាអាហារជាតិម្សៅដែលយើងត្រូវការដើម្បីថាមពល។ គ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន ដូចជាអង្ករសំរូបជាដើម ផ្ដល់សុខភាពប្រសើរជាង។ ចូរជ្រើសរើសម្សៅដែលផលិតពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន។

អង្ករនិងម្សៅស ត្រូវបានកិននៅក្នុងរោងម៉ាស៊ីនដើម្បីយកបណ្ដូលនិងសំរូបចេញ។ គេធ្វើដូច្នេះដើម្បីដាក់លក់វាឲ្យបានយូរដោយមិនខូច។ ដោយគ្មានសំរូបនិងបណ្ដូលដែលផ្ដល់សុខភាពនេះទេ, អង្ករសម្រិតប្រែទៅជាស្ករនៅក្នុងរាងកាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយធ្វើឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងដល់កម្រិតគ្រោះថ្នាក់។ ចូរព្យាយាមកុំបរិភោគអង្ករសម្រិត។

បរិភោគអាហារមានជាតិសរសៃ

ជាតិសរសៃគឺជាផ្នែករឹងបំផុតនៃរុក្ខជាតិ ដូចជាស្លឹក ទង ឫស និងពន្លក។ ជាតិសរសៃជួយបន្ថយល្បឿននៃជាតិស្ករដែលត្រូវបានស្រូបទៅក្នុងឈាម។ វាជួយគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម ការពាររាងកាយ និងជួយសម្រួលដល់ការរំលាយអាហារ។ អាហារដែលមានជាតិសរសៃ មានដូចជាបន្លែ សណ្ដែកផ្សេងៗ គ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន ផ្លែឈើ គ្រាប់ផ្លែឈើ និងគ្រាប់រុក្ខជាតិ។

ដើម្បីទទួលបានជាតិសរសៃបន្ថែមៈ

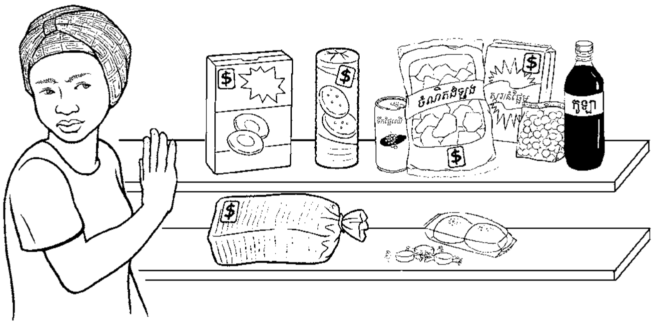
- បន្ទាប់ពីកិននិងស្ងោរឲ្យពុះរួច យើងអាចបរិភោគស្លឹករបស់ក្លូចបានដោយសុវត្ថិភាព។ ទោះបីមនុស្សយើងធ្លាប់តែហូបមើមក្តួចនិងត្រាវក៏ដោយ ប៉ុន្តែស្លឹករបស់ពួកវាសម្បូរដោយជាតិសរសៃយ៉ាងច្រើន។
- ផលិតម្សៅពីសណ្តែក ដូចជាសណ្តែកសៀង ឬសណ្តែកបារាំងជាដើម។
- បរិភោគអាហារបៃតងឲ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។
- បរិភោគអង្ករសំរូប អង្ករក្រហម ឬអង្ករខ្មៅ, ឬគ្រាប់ធញ្ញជាតិមិនទាន់កិន។

បរិភោគអាហារប្រូតេអ៊ីន

រួមផ្សំជាមួយអាហារសុខភាពដទៃទៀត, អាហារប្រូតេអ៊ីនដូចជាត្រី ស៊ុត សាច់ គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់រុក្ខជាតិ តៅហ៊ូ និង tempeh (ផលិតផលសណ្តែកសៀង) មិនបង្កើនជាតិស្ករក្នុងឈាមទេ ហើយពួកវាមានប្រយោជន៍ល្អសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

បន្ថយអាហារកញ្ចប់, និងដាក់កម្រិតភេសជ្ជៈផ្អែម និងជាតិអាល់កុល

អាហារកញ្ចប់ឬកំប៉ុង អាចមើលទៅគួរឲ្យចង់បរិភោគ។ ពួកវាងាយស្រួលក្នុងការទុកដាក់ បរិភោគ និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់។ ប៉ុន្តែជាទូទៅអាហារកញ្ចប់មានជាតិស្ករ អំបិល និងគ្រឿងផ្សំមិនល្អ យ៉ាងច្រើនលើសកម្រិត។ បើអ្នកអស់កម្លាំង ឃ្លាន ឬស្ត្រេសជាខ្លាំង នោះប្រហែលជាពិបាកបដិសេធអាហារកញ្ចប់ណាស់។ ក៏ដូចជាថ្នាំញៀន ឬបារីដែរ អាហារទាំងនេះធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អមួយរយៈពេលខ្លី។ បន្ទាប់មក ជាតិស្ករក៏អស់ឥទ្ធិពលរបស់វា រួចយើងនឹងមានអារម្មណ៍កាន់តែមិនល្អលើសដើម។ មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារនឹងទទួលបានប្រយោជន៍ពីការមិនបរិភោគអាហារទាំងនេះ ឬយ៉ាងហោចណាស់បរិភោគវាតិចតួច។ អាហារកែច្នៃជាច្រើន ប្រើប្រេងដូង ព្រោះវាជាគ្រឿងផ្សំដែលមានតម្លៃថោក ប៉ុន្តែវាមិនសូវល្អដូចប្រេងបន្លែផ្សេងៗទៀតទេ។

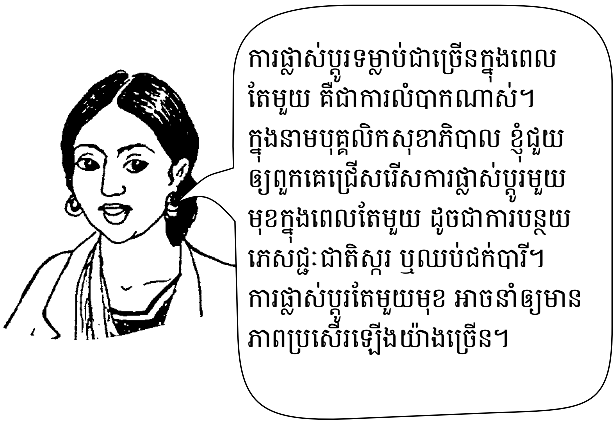


ក្រុមហ៊ុនអាហារដឹងពីរបៀបលក់ផលិតផលរបស់ពួកគេឲ្យអ្នក ហើយនឹងកុហកទៀតផងដោយនិយាយថាអាហារនោះមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នក ទោះបីជាការពិតវាគ្មានក៏ដោយ។ គោលបំណងរបស់ពួកគេគឺដើម្បីរកប្រាក់ មិនមែនដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នកនោះឡើយ។

ភេសជ្ជៈផ្អែម គឺរឹតតែអាក្រក់ចំពោះអ្នក។ វាមានជាតិស្ករយ៉ាងច្រើន ហើយបង្កើនកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក ឆាប់រហ័សខ្លាំងណាស់។ សូម្បីតែទឹកផ្លែឈើក៏មានជាតិស្ករយ៉ាងច្រើនផងដែរ។ ចូរផឹកទឹកឬទឹកតែដែលគ្មានជាតិស្ករជំនួសវិញ។ អ្នកអាចបន្ថែមស្លឹកជីអង្កាម ឬក្រូចឆ្មារទៅក្នុងទឹកឬទឹកតែ ដើម្បីបង្កើនរសជាតិរបស់វា។ អ្នកនឹងមានទម្លាប់ផឹកតែឬកាហ្វេដែលមានជាតិស្ករទាប ដោយការកាត់បន្ថយវាបន្តិចម្តងៗរៀងរាល់សប្តាហ៍។ សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ទោះបីផ្លែឈើគ្រប់ប្រភេទមានជាតិស្ករក៏ដោយ តែការហូបផ្លែឈើទាំងមូល ជំនួសឲ្យទឹកផ្លែឈើ គឺល្អប្រសើរជាង ព្រោះជាតិសរសៃនៅក្នុងផ្លែឈើ មានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នក។ ភេសជ្ជៈដែលមានជាតិអាល់កុល ក៏ក្លាយទៅជាជាតិស្ករនៅក្នុងរាងកាយផងដែរ ដូច្នេះល្អបំផុតគួរចៀសវាង ឬដាក់កម្រិតជាតិអាល់កុល។

តើគួរបរិភោគញឹកញាប់បែបណា

ការមិនបរិភោគអាហារមួយពេល អាចបណ្តាលឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប (មើលទំព័រ 31) ឬធ្វើឲ្យអ្នកបរិភោគយ៉ាងច្រើននៅពេលបន្ទាប់។ ការហូបអាហារយ៉ាងច្រើនបែបនេះ អាច បង្កើនជាតិស្ករក្នុងឈាម (មើលទំព័រ 32) ។ ការបរិភោគអាហារប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ៣ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ ឬហូបបន្តិចបន្តួចដើម្បីហូប ៥ដងក្នុងមួយថ្ងៃ អាចជួយរក្សាលំនឹងជាតិស្កររបស់អ្នក។

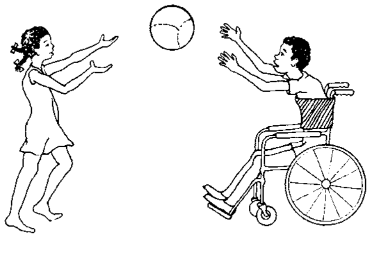


បង្កើនការបញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយ

សកម្មភាពរាងកាយ គឺជាមធ្យោបាយល្អបំផុតដើម្បីបន្ថយកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវធ្វើចលនាយ៉ាងហោចបន្តិចបន្តួចរៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយមិនមែនធ្វើម្តងម្កាលនោះទេ។ ដើម្បីព្យាបាលនិងបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម ចូរព្យាយាមដើរញាប់ រាំ លេងកីឡា ឬហាត់ប្រាណផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកលោតញាប់ រយៈពេល ៣០នាទីឬយូរជាងនេះ។ បញ្ចេញសកម្មភាពកាន់តែច្រើន កាន់តែប្រសើរ។

នៅកន្លែងការងារដែលកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃគឺបញ្ចេញពលកម្មខ្លាំង នោះអ្នកប្រហែលជាទទួលបានសកម្មភាពរាងកាយគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកអង្គុយឬឈរនៅតែមួយកន្លែងពេញមួយថ្ងៃ នោះអ្នកគួរតែពិចារណាពីរបៀបបង្កើនចលនារបស់អ្នក។

មនុស្សជាច្រើនងាយនឹងបញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយជាមួយអ្នកដទៃ ជាជាងនៅម្នាក់ឯង។ ការបញ្ចេញសកម្មភាព គឺកាន់តែងាយនៅពេលដែលវាមានភាពសប្បាយរីករាយ ដូចជាការដើរជាមួយមិត្តភក្តិ លេងកីឡា ឬរាំជាដើម។



ប្រសិនបើអ្នកលេបថ្នាំពេទ្យ ដូចជា sulfonylurea ឬអាំងស៊ុយលីនសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម, មើលទំព័រ 19 ដល់ 20 នោះការធ្វើលំហាត់ប្រាណអាចធ្វើឲ្យកម្រិតជាតិស្កររបស់អ្នកចុះទាបហួសកម្រិត។ ដើម្បីបង្ការបញ្ហានេះ ចូរហូបអាហារដែលសម្បូរប្រូតេអ៊ីន និងខ្លាញ់សុខភាព (ដូចជាស៊ុត ឬត្រី) នៅមុនពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាជាតិស្ករកំពុងធ្លាក់ចុះក្នុងពេលឬក្រោយពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ អ្នកអាចផឹកទឹកផ្លែឈើ ឬហូបស្ករមួយគ្រាប់។ អ្នកគួរតែដាក់អាហារទាំងនេះតាមខ្លួនផងដែរ។

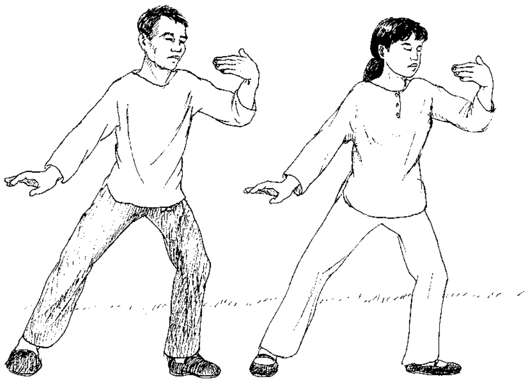
សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីសញ្ញានៃការធ្លាក់ចុះខ្លាំងនៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម, សូមអាន ភាពអាសន្នក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ មើលទំព័រ 31 ។

ទម្ងន់
មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ច្រើនតែមានទម្ងន់ធ្ងន់។ ការបញ្ចុះទម្ងន់ អាចធ្វើឲ្យពួកគេមានសុខភាពប្រសើរ និងមានអារម្មណ៍ល្អ។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបគេនិយាយថា ការបញ្ចុះទម្ងន់អាចជួយគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបាន។ សម្រាប់មនុស្សជាច្រើន ការបញ្ចុះទម្ងន់គឺជារឿងដ៏លំបាក។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករបស់អ្នក, បង្កើនសកម្មភាពរាងកាយ, និងកាត់បន្ថយស្ត្រេស។

កាត់បន្ថយស្ត្រេស

ស្ត្រេសគឺជាអារម្មណ៍ដែលយល់ថាមានបញ្ហាលើសលុបហួសពីលទ្ធភាពដែលអាចដោះស្រាយបាន។ បញ្ហាទាំងនេះអាចពាក់ព័ន្ធនឹងប្រាក់ គ្រួសារ ផ្ទះសម្បែង សុវត្ថិភាព ការប្រកាន់ពូជសាសន៍ ឬគ្រោះថ្នាក់ផ្សេង។ ការមានអារម្មណ៍ស្ត្រេសជាប្រចាំ បណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាផ្លូវកាយជាច្រើន រួមមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង ជាដើម។

ការជជែកអំពីការព្រួយបារម្ភជាមួយមិត្តភក្តិដែលអ្នកទុកចិត្ត សមាជិកគ្រួសារ ឬក្រុមជួយគាំទ្រ អាចជួយកាត់បន្ថយស្ត្រេសបាន ជាពិសេសក្នុងបរិយាកាសដែលពួកគេជួយរិះរកមធ្យោបាយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ ចូរកុំភ័យខ្លាចក្នុងការស្វែងរកជំនួយ។



ការធ្វើសមាធិ សូត្រធម៌ ឬហាត់ប្រាណ ដូចជាតៃជិះ និងយូហ្គា ជាដើម ក៏ជាមធ្យោបាយដ៏ល្អដើម្បីកាត់បន្ថយស្ត្រេសផងដែរ។

ការបង្កើនភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង ក៏កាត់បន្ថយស្ត្រេសផងដែរ។ ជាញឹកញាប់ យើងរស់នៅក្នុងភាពភ័យខ្លាចដោយសារអ្នកដទៃមានភាពរឹងមាំជាងយើង។ យើងអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាអន់ខ្សោយ ព្រោះសុខភាពរបស់យើងមិនល្អ ឬយើងគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់។ ប៉ុន្តែយើងអាចព្យាយាមពង្រឹងខ្លួនឯងទៅតាមចំណុចខ្លាំងរបស់យើង។ បញ្ហាខ្លះមានទំហំធំជាងអ្វីដែលយើងអាចដោះស្រាយដោយម្នាក់ឯង ដូច្នេះយើងត្រូវ ធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃ (មើលទំព័រ 27 ដល់ 29) ។ ប៉ុន្តែនៅមានរឿងជាច្រើនដែលយើងអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបាន។ ចូរធ្វើផែនការសាកល្បងអ្វីដែលថ្មីដើម្បីកែលម្អសុខភាពរបស់អ្នក ដូចជាការដើរឲ្យបានច្រើន ឬសាកល្បងអាហារថ្មី។ នៅពេលជោគជ័យ អ្នកនឹងមានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងថាអាចធ្វើអ្វីច្រើនបន្ថែមទៀត។

គ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម ដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ

រៀនពីរបៀបដែលការបរិភោគ ហាត់ប្រាណ និងថ្នាំពេទ្យ មានឥទ្ធិពលលើរាងកាយរបស់អ្នក ដើម្បីបង្ការជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក មិនឲ្យឡើងខ្ពស់ ដែលធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ពិបាក ឬក្លាយជាស្ថានភាពអាសន្ន (ជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ មើលទំព័រ 32) ។ ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម (មើលទំព័រ 20 ដល់ 21 និង 33 ដល់ 40) អាចជួយបន្ថយកម្រិតជាតិស្ករបន្ថែមទៀត ប៉ុន្តែអាំងស៊ុយលីន ឬ sulfonylaureas ច្រើនពេក អាចធ្វើឲ្យវាចុះខ្លាំងពេក រួចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហា (ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប មើលទំព័រ31) ។ បើអ្នកលេបថ្នាំទាំងនេះ ចូរពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាញឹកញាប់ រហូតទាល់តែស្គាល់ថាថ្នាំណាធ្វើឲ្យកើនឡើងឬធ្លាក់ចុះ។ របៀបនេះអ្នកអាចគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានយ៉ាងល្អ។

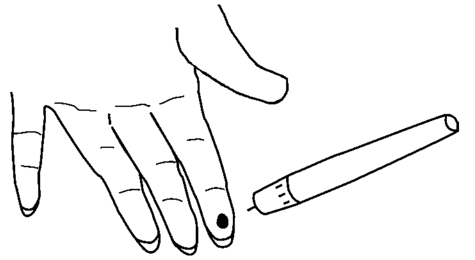
ការធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម

ដូចបានពិភាក្សាក្នុងចំណុច ការធ្វើតេស្តសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៅទំព័រ 10 ដល់ 11, ការធ្វើតេស្តឈាមអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ គេក៏ប្រើប្រាស់តេស្តឈាម ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ។ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករ និងធ្វើតេស្ត A1C គឺជាមធ្យោបាយ២យ៉ាងក្នុងការតាមដានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ វាផ្តល់ព័ត៌មានខុសគ្នា ប៉ុន្តែសុទ្ធតែមានប្រយោជន៍។

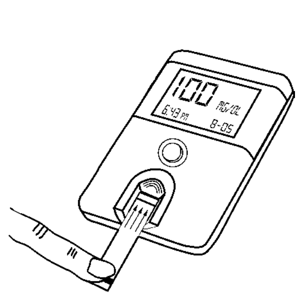
ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករ ជាម៉ាស៊ីនសាមញ្ញមួយដែលអានបរិមាណនៃជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើតេស្ត។ ល្អបំផុតគួរធ្វើតេស្តនៅពេលផ្សេងៗគ្នាក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីមើលថាតើលទ្ធផលតេស្តប្រែប្រួលយ៉ាងណាមុនពេលនិងក្រោយពេលហូបអាហារ និងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។ អ្នកអាចធ្វើតេស្ត៖

- មុនពេលបរិភោគអាហារ។ កម្រិតល្អគឺស្ថិតនៅចន្លោះ ៤,៤ ទៅ ៧,២ mmol/l (៨០ - ១៣០ mg/dl) ។
- ២ម៉ោងបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមបរិភោគអាហារ។ កម្រិតល្អគឺស្ថិតក្រោម ១០ mmol/l (១៨០ mg/dl) ។

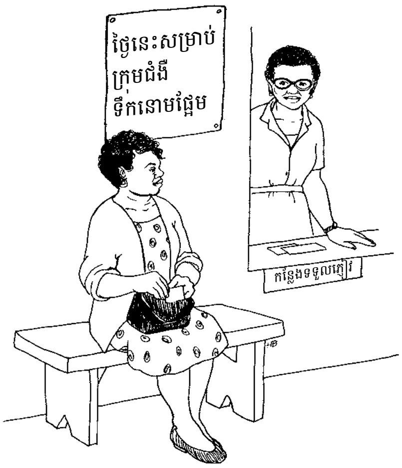
ដើម្បីធ្វើតេស្ត ចូរយកឈាមមួយតំណក់ពីម្រាមដៃ ដាក់ពីលើបន្ទះតេស្ត ពេលនោះកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមនឹងបង្ហាញនៅលើឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករ។ អាស្រ័យលើឧបករណ៍វាស់ សេចក្តីណែនាំអាចនឹងសរសេរថាឲ្យដាក់បន្ទះតេស្តទៅក្នុងឧបករណ៍សិន មុននឹងដាក់តំណក់ឈាមទៅលើបន្ទះតេស្ត(មើលខាងក្រោម) ឬអាចនឹងសរសេរថាដាក់តំណក់ឈាមលើបន្ទះតេស្តជាមុន។



ប្រើម្ជុលឬកាំបិតមុខពីរដើម្បីយកឈាមមួយតំណក់ដាក់លើបន្ទះតេស្ត។



ចំពោះឧបករណ៍ប្រភេទនេះ ចូរដាក់បន្ទះតេស្តចូលជាមុន បន្ទាប់មកយកម្រាមដៃប៉ះនឹងចុងនៃបន្ទះតេស្តដើម្បីបន្តក់ឈាមពីលើ។

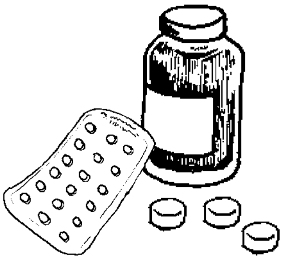


អ្នកខ្លះមានឧបករណ៍ធ្វើតេស្ដ៍នៅផ្ទះរបស់ខ្លួន ហើយអាចធ្វើតេស្ដ៍ដោយខ្លួនឯងយ៉ាងញឹកញាប់។ អ្នកខ្លះទៀតប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្ដ៍នៅឯគ្លីនិក ឬជាមួយក្រុមគាំទ្រអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ គេអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ធ្វើតេស្ដ៍នេះរួមគ្នាដោយសុវត្ថិភាព។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវប្រើម្ជុល ឬកាំបិតមុខពីរ រួមគ្នាឡើយ ព្រោះវាអាចចម្លងមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺផ្សេងៗដែលឆ្លងតាមឈាម។

តេស្ដ៍ A1C (glycosylated hemoglobin test) មាននៅតែងគ្លីនិកឬមន្ទីរពេទ្យប៉ុណ្ណោះ។ តេស្ដ៍នេះផ្ដល់លទ្ធផលនៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាមធ្យមក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានខែចុងក្រោយ ដូច្នេះវាបញ្ជាក់ប្រាប់ថាតើអ្នកបានគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមបានល្អប៉ុនណាក្នុងលក្ខណៈទូទៅ គឺមិនមែនសម្រាប់តែថ្ងៃធ្វើតេស្ដ៍នេះទេ។ ចំពោះមនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម កម្រិតល្អគឺស្ថិតនៅទាបជាង ៨,0% ។ បើមានកន្លែងផ្ដល់ការធ្វើតេស្ដ៍នេះ គួរព្យាយាមធ្វើតេស្ដ៍នេះមួយឬពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលឬកម្មវិធីជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចនឹងប្រើប្រាស់លេខខុសគ្នាបន្តិចបន្តួចសម្រាប់ស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ចំណុចសំខាន់នោះគឺអ្នកយល់ពីរាងកាយរបស់ខ្លួន, តើអ្វីទៅដែលប៉ះពាល់ដល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក, និងថាតើកម្រិតប៉ុនណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អបំផុត។

ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម



ថ្នាំពេទ្យមិនអាចព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមឲ្យជាសះស្បើយទេ។ ប៉ុន្តែថ្នាំខ្លះអាចបញ្ចុះកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ ឱសថរុក្ខជាតិខ្លះក៏អាចបញ្ចុះបានផងដែរ។

មនុស្សភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ដោយមិនប្រើថ្នាំពេទ្យទេ។ ជាទូទៅ ការបរិភោគល្អ លំហាត់ប្រាណ និងឱសថរុក្ខជាតិ គឺគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបញ្ចុះកម្រិតជាតិស្ករ និងជួយរក្សាសុខភាព។

ប្រសិនបើការបរិភោគល្អ លំហាត់ប្រាណបន្ថែម និងឱសថរុក្ខជាតិមិនអាចជួយកែលម្អរោគសញ្ញាទេ នោះថ្នាំពេទ្យអាចជួយរក្សាកម្រិតជាតិស្ករមិនឲ្យឡើងខ្ពស់ពេក ព្រមទាំងបង្ការបញ្ហាថ្មីៗកុំឲ្យកើតមាន។ ជួនកាលបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចនឹងផ្សំថ្នាំពេទ្យ២មុខបញ្ចូលគ្នា, ឬបន្ទាប់ពីមួយរយៈ អាចនឹងផ្លាស់ប្ដូរកម្រិតដូសឬថ្នាំពេទ្យដែលត្រូវប្រើ។

ត្រូវលេបថ្នាំជាប្រចាំ និងដោយទៀងពេល។ ចូរប្រាកដថាសមាជិកគ្រួសារក៏យល់ដឹងពី ផលរំខានញឹកញាប់នៃថ្នាំ (មើលទំព័រ 33 ដល់ 40) របស់អ្នកផងដែរ និងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងករណីមាន ភាពអាសន្ន (មើលទំព័រ 30 ដល់ 32) ។ ហើយត្រូវចងចាំ ៖ ថ្នាំពេទ្យគឺគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃការថែទាំខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកនៅតែត្រូវបរិភោគអាហារសុខភាព និងបញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយដដែល ទោះបីកំពុងប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមក៏ដោយ។

ថ្នាំ Metformin

ថ្នាំ Metformin (មើលទំព័រ 33) គឺជាថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់ ហើយជាជម្រើសប្រសើរបំផុតសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន។ ជាទូទៅគេប្រើថ្នាំ Metformin ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ metformin វាអាចនឹងធ្វើទុក្ខក្រពះនិងរាក។ ជាធម្មតាវាបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ១ទៅ២សប្តាហ៍ ហើយជាញឹកញាប់គេអាចចៀសវាងបញ្ហានេះបានដោយលេបវាក្នុងពេលបរិភោគអាហារ។ បើផលរំខានមានស្ថានភាពអាក្រក់ខ្លាំងឬមិនបានធូរបន្ទាប់ពីពេលមួយរយៈ នោះបុគ្គលិសុខាភិបាលអាចនឹងបញ្ឈប់ថ្នាំនេះ ឬបន្ថយកម្រិតដូសរបស់វា។ អ្នកដែលមានជំងឺក្រលៀនឬថ្លើម គួរចៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំ metformin ។

ថ្នាំ Sulfonylureas

ពពួកថ្នាំ Sulfonylurea (មើលទំព័រ 34) ដូចជា glibenclamide, glipizide, និង tolbutamideជាដើម ជាទូទៅត្រូវបានលេប ១ទៅ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ មុនពេលបរិភោគអាហារ។

គ្រោះថ្នាក់នៃពពួកថ្នាំ sulfonylureas គឺវាអាចបណ្តាលឲ្យ កម្រិតជាតិស្ករចុះទាបខ្លាំងពេក , បណ្តាលឲ្យវិលមុខ ខ្សោយ សន្លប់ ញ័រ បើកញើស ឬសូម្បីតែស្លាប់ទៀតផង (មើលទំព័រ 31) ។ បើមានបញ្ហាទាំងនេះណាមួយកើតឡើង ចូរហូបរបស់ផ្អែមជាប្រញាប់ដើម្បីបង្កើនកម្រិតជាតិស្ករឡើងវិញ។ ចូរធានាថាសមាជិកគ្រួសារក៏ស្គាល់ពីសញ្ញាទាំងនេះផងដែរ និងដឹងថាត្រូវជួយដូចម្តេចខ្លះ។

ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជាតិស្ករចុះទាបពេកក្នុងពេលប្រើថ្នាំ sulfonylureas ៖

- កុំរំលងអាហារពេល។ បើមិនទាន់បានហូបទេ ចូរកុំលេបថ្នាំ sulfonylurea ។
- បរិភោគអាហារប្រូតេអ៊ីន ឬអាហារបំប៉នផ្សេងទៀតក្នុងពេលព្រឹក។
- ហូបអាហារបន្ថែមនៅពេលធ្វើការងារប្រើកម្លាំង ហាត់ប្រាណ ឬលេងកីឡា។
- ដាក់ទឹកផ្លែឈើ បង្អែម ឬស្ករតាមខ្លួន ដើម្បីត្រៀមពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ខ្សោយកម្លាំងឬវិលមុខ។

បើជាតិស្ករធ្លាក់ចុះញឹកញាប់ខ្លាំងពេក បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចនឹងបញ្ឈប់ថ្នាំនេះ ឬបន្ថយកម្រិតដូសរបស់វា។

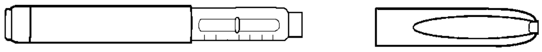
ផលរំខានដែលអាចកើតឡើងមួយទៀតនៃថ្នាំsulfonylureas គឺការឡើងទម្ងន់។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៅលើរបបអាហារនិងការហាត់ប្រាណ, ឬប្តូរទៅប្រើថ្នាំ metformin ឬអាំងស៊ុយលីនវិញ។ បន្ទាប់ពីប្រើថ្នាំ sulfonylureas ជាច្រើនឆ្នាំមក វាអាចនឹងលែងសូវមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម។ បើវាកើតឡើងដូច្នេះមែន អ្នកត្រូវពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

អាំងស៊ុយលីន

ថ្នាំ អាំងស៊ុយលីន (មើលទំព័រ 39) ត្រូវបានផ្តល់តាមការចាក់។ វាជាវិធីលឿនបំផុតក្នុងការបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ការចាក់អាំងស៊ុយលីនលើកដំបូង អាចមើលទៅគួរឲ្យខ្លាច ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីរៀនពីរបៀបចាក់វាហើយ នោះយើងនឹងទម្លាប់ជាមួយវាជាមិនខាន។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ត្រូវការអាំងស៊ុយលីនដើម្បីរស់រាន។

អាំងស៊ុយលីនគឺជាអ័រម៉ូនម្យ៉ាងដែលរាងកាយរបស់យើងផលិតចេញ ដើម្បីរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតល្អមួយ។ រាងកាយរបស់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ មិនផលិតអាំងស៊ុយលីនទេ។ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ផលិតវាមិនគ្រប់គ្រាន់។ មានការយល់ច្រឡំជាច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងអាំងស៊ុយលីន។ អាំងស៊ុយលីនមិនបណ្តាលឲ្យងងឹតភ្នែក, មិនធ្វើឲ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមកាន់តែដុនដាប, និងមិនធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ញៀនប្រើវាទេ។ អាំងស៊ុយលីនអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកអាចគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។

ភាគច្រើនគេប្រើសឺរ៉ាំងដើម្បីចាក់អាំងស៊ុយលីន


អាំងស៊ុយលីនក៏មានទម្រង់ជា "ប៊ិច" ផងដែរ ដែលគេភ្ជាប់ម្ជុលមួយនៅរាល់ពេលចាក់ម្តង។ វាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ ប៉ុន្តែមានតម្លៃថ្លៃ។

អាំងស៊ុយលីនមានប្រភេទខុសៗគ្នា ។ អាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពយូរ ត្រូវបានប្រើមួយឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាជាតិស្ករឲ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតល្អទាំងថ្ងៃនិងយប់។ អាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពខ្លី ត្រូវបានប្រើមុនពេលបរិភោគអាហារ ដើម្បីកុំឲ្យអាហារដែលអ្នកបរិភោគ បង្កើនកម្រិតជាតិស្ករខ្លាំងពេក(មើលទំព័រ 39) ។

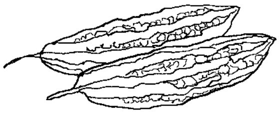
គ្រោះថ្នាក់មួយនៃអាំងស៊ុយលីន គឺវាអាច បញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបពេក (មើលទំព័រ 31) ។ អ្នកប្រើប្រាស់អាចនឹងវង្វេង វិលមុខ បាត់ស្មារតី និងសូម្បីតែស្លាប់ដោយសារប្រើអាំងស៊ុយលីនហួសកម្រិត។ បង្ការកម្រិតជាតិស្ករចុះទាប តាមវិធីណែនាំដូចគ្នានឹងការប្រើថ្នាំ sulfonylureas ដែរ, ដោយព្យាយាមកុំរំលងអាហារ និងយករបស់ផ្អែមតាមខ្លួនសម្រាប់ គ្រាអាសន្ន (មើលទំព័រ 20) ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើអាំងស៊ុយលីន នោះឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករនៅផ្ទះ ជួយឲ្យអ្នកតាមដានកម្រិតជាតិស្ករជាញឹកញាប់ ដើម្បីប្រាកដថាវាមិនធ្លាក់ចុះទាបពេកនោះទេ។ ប្រសិនបើគ្មានឧបករណ៍វាស់ទេ ល្អបំផុតគួរប្រើអាំងស៊ុយលីនក្នុងកម្រិតដូសទាប ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជាតិស្ករចុះទាបខ្លាំង។ បើគ្មានឧបករណ៍វាស់ទេ ការដែលជាតិស្ករក្នុងឈាមមានកម្រិតខ្ពស់បន្តិច គឺមានសុវត្ថិភាពជាងការធ្លាក់ចុះទាបពេក។

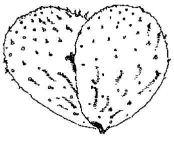
ឱសថរុក្ខជាតិបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាម

នៅទូទាំងពិភពលោក គ្រូព្យាបាលបានរកឃើញអាហារនិងឱសថរុក្ខជាតិដែលអាចជួយបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមបាន។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៈ

- ម្រះ
- ទឹកខ្មេះ
- ផ្លែមន
- តែ yerba mate



- ប្រទាលបន្លា
- រមៀត
- មើមខ្ញី
- ស្លឹកល្ងឹង
- ស្លឹកម្រុំ



សួរគ្រូព្យាបាលក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ថាតើមានឱសថរុក្ខជាតិណាខ្លះនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដែលអាចបញ្ចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមបាន, វិធីប្រើប្រាស់ល្អបំផុត, និងថាតើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ឬទេពេលកំពុងប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីនឬថ្នាំដទៃទៀត។

បង្ការនិងគ្រប់គ្រងផលវិបាកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ថែទាំប្រអប់ជើងរបស់អ្នក

ការថែទាំប្រអប់ជើងគឺជាកត្តាចាំបាច់បំផុតមួយសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ការខូចញាណដែលបង្កឡើងដោយជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចបណ្ដាលឲ្យបាត់បង់អារម្មណ៍ដឹង(ស្ពឹក) នៅក្នុងប្រអប់ជើង, ធ្វើឲ្យពិបាកនឹងដឹងថាមានរបួសកើតឡើង។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ធ្វើឲ្យរបួសពិបាកនឹងជាសះស្បើយផងដែរ ដែលងាយក្លាយទៅជាការបង្ករោគ។ មេរោគផ្សិតនៅលើប្រអប់ជើង (មើល បញ្ហាស្បែក, កំពុងផលិត) ក៏អាចបណ្ដាលទៅជាការបង្ករោគផងដែរ។

ប្រសិនបើមិនព្យាបាលទេ ការបង្ករោគនៅប្រអប់ជើងអាចរាលដាលលើជើងទាំងមូល។ មេរោគនៅលើជើងអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលតម្រូវឲ្យកាត់ផ្នែកណាមួយចោល។ ប៉ុន្តែការថែទាំប្រអប់ជើង និងការគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម អាចបង្ការការកាត់អវយវៈបាន។

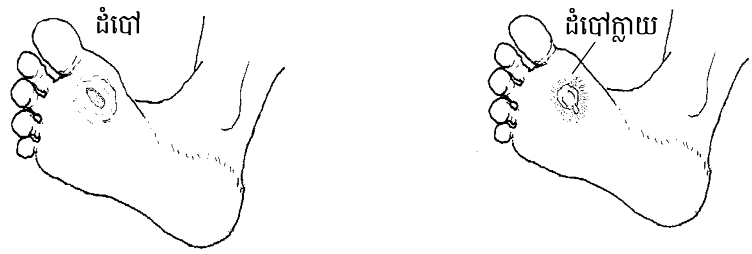
ពិនិត្យប្រអប់ជើងរបស់អ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ

បើគ្មានអារម្មណ៍ដឹងនោះទេ យើងពិបាកនឹងចាប់អារម្មណ៍ថាមានរបួសកើតឡើងណាស់។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញថាផ្នែកខ្លះនៃប្រអប់ជើងរបស់អ្នក ក្លាយជាស្ពឹក, ចូរពិនិត្យមើលវារៀងរាល់ថ្ងៃដោយការមើលនិងស្ទាប។ បើអ្នកមិនអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងទេ ចូររកនរណាម្នាក់ឲ្យជួយ។ អ្នកខ្លះប្រើកញ្ចក់ដើម្បីឆ្លុះមើលផ្នែកខាងក្រោមនៃប្រអប់ជើងរបស់ខ្លួន។ ពិនិត្យរកមើលពងបែក ស្នាមក្រហម ដាច់ ឬរលាត់នានា។ ស្ទាបរកកន្លែងក្ដៅឧណ្ហៗ ឬកន្លែងហើម ដែលវាអាចជាសញ្ញាដំបូងនៃការបង្ករោគ។ ត្រូវពិនិត្យមើលនៅចន្លោះម្រាមជើងផងដែរ។

ស្វែងរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រចំពោះរបួសដែលមិនសះ ឬកន្លែងដែលនៅតែមានស្នាមក្រហម ក្ដៅឧណ្ហៗ ឬហើម។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវព្យាបាលរបួសនៅពេលវាកើតដំបូងៗដើម្បីចៀសវាងផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ។

ការថែទាំរបួសប្រអប់ជើង

រក្សាភាពស្អាតនិងស្ងួតនៅត្រង់មុខរបួស។ ព្យាយាមកុំប្រើប្រអប់ជើងដែលមានរបួស។ ប្រើឈើច្រត់នៅពេលដើរ ដើម្បីបន្ថយសម្ពាធទៅលើរបួស។



សម្អាតដំបៅដោយទឹកស្អាតឬអង់ទីសិបទិក។ កាត់ជាលិកាងាប់ៗចោល។ (ជាលិកាងាប់មានភាពត្រជាក់នៅពេលប៉ះ និងមានពណ៌ក្រមៅ) ។ ការត្រាំជើងក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ អាចជួយជម្រុះជាលិកាងាប់ចេញ។ លាបថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិក រួចរុំដំបៅដោយបង់ឬក្រណាត់ទន់ស្អាត។ ដាក់ទ្រនាប់ពីលើវា។

សង្កេតមើលសញ្ញានៃការបង្ករោគ ដូចជាហើម រឹង ក្តៅ ឬខ្សែក្រហមៗចេញពីដំបៅ។ ព្យាបាលការបង្ករោគដោយប្រើអង់ទីសិបទិក ដូចជា tetracycline , doxycycline , penicillin , ឬ metronidazole (មើលផ្នែកសង្គ្រោះបឋម, អង់ទីប៊ីយោទិក ទំព័រ 66 ,60 និង 69) ។

ប្រសិនបើដំបៅមិនសះដោយការថែទាំខ្លួនឯងនិងការសម្រាកទេ ចូររកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

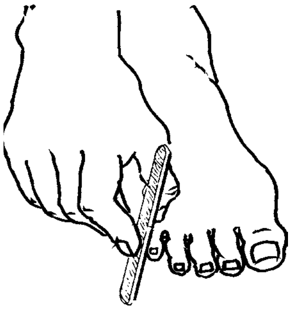
បង្ការរបួសប្រអប់ជើង

ចូរពាក់ស្បែកជើង សូម្បីតែនៅក្នុងផ្ទះក៏ដោយ។ អ្នកអាចនឹងជាន់លើរបស់មុតស្រួច ហើយមិនដឹងឈឺ។

លាងសម្អាតជើងរៀងរាល់ថ្ងៃ រួចជូតសម្ងួត។ ត្រូវជូតសម្ងួតនៅចន្លោះម្រាមជើងគ្រប់ពេល។

មុននឹងពាក់ស្បែកជើង ត្រូវពិនិត្យផ្នែកខាងក្នុងរបស់វាជានិច្ច ដើម្បីរកមើលក្រែងមានវត្ថុមុតស្រួចឬរឹងផ្សេង។ គួរដាក់ទ្រនាប់ឬកាត់ចោលចំពោះផ្នែកដែលរឹង។

ក្រចកជើង



ក្រចកជើងដែលដុះចូលក្នុង អាចចាក់ទម្លុះស្បែក រួចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ។ បើក្រចកជើងកំពុងដុះចូលក្នុង ចូរទ្រាប់សំឡីសើមមួយដុំនៅពីក្រោមគែមនៃក្រចកនោះដើម្បីជួយលើកវាឡើង។ កាត់តម្រឹមក្រចកជើងឲ្យត្រង់ស្មើដោយប្រយ័ត្នមិនឲ្យរបួសដល់ម្រាមជើង ឬប្រើប្រដាប់ខាត់តម្រឹមកុំឲ្យវាវែងពេក។ ការកាត់ក្រចកជើងឲ្យត្រង់ស្មើ ជាជាងកាត់រាងកោង អាចជួយបញ្ចៀសការដុះក្រចកចូលក្នុង។

ពិនិត្យសម្ពាធឈាម

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរតែពិនិត្យរកមើលជំងឺលើសឈាម ហើយអ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាម ក៏គួរតែពិនិត្យរកមើលជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរ។ ដូចជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែរ ជំងឺលើសឈាមបង្កការបំផ្លាញដល់បេះដូង សរសៃឈាម ក្រលៀន និងផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកមានទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺលើសឈាមនោះឱកាសនៃការកើតជំងឺបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺក្រលៀន ឬបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត គឺមានកាន់តែខ្ពស់ជាងការមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬជំងឺលើសឈាមតែមួយមុខ។

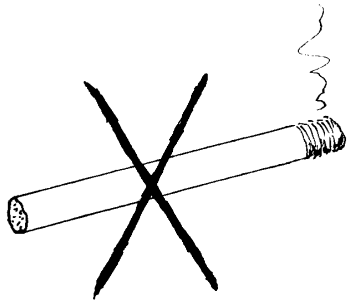
ការបរិភោគល្អដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏នឹងជួយបង្ការជំងឺលើសឈាមផងដែរ។ ការហូបអំបិលតិច ជួយរក្សាសម្ពាធឈាមឲ្យស្ថិតក្នុងកម្រិតល្អ។

សម្ពាធឈាមធម្មតាគឺស្ថិតនៅទាបជាង ១៤០/៩០ mmHg (មើលជំងឺបេះដូង, កំពុងផលិត) ។ បើសម្ពាធឈាមមានកម្រិតខ្ពស់ ចូរព្យាយាមបន្ថយវាតាមរយៈការបង្កើនសកម្មភាពរាងកាយ បន្ថយស្រ្តេស និងហូបអាហារសុខភាព។ ការផ្លាស់ប្តូរដូចគ្នាទាំងនេះ ជួយដល់ទាំងជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺលើសឈាម។

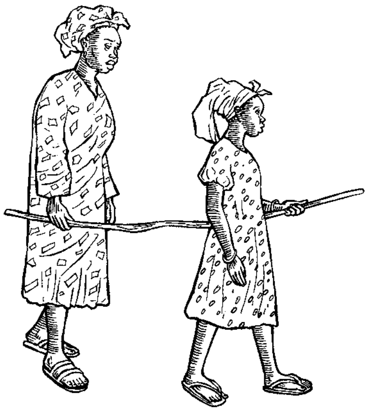
ពពួកថ្នាំ ACE Inhibitors បន្ថយសម្ពាធឈាម និងអាចការពារពីការខូចក្រលៀន។ ក្រុមថ្នាំមួយទៀតដែលហៅថាពពួក statins អាចជួយបន្ថយបរិមាណកូឡេស្តេរ៉ូលនៅក្នុងឈាម ដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមនឹងបញ្ហាបេះដូងឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីថ្នាំពេទ្យដែលបន្ថយសម្ពាធឈាម និងថ្នាំកូលេស្តេរ៉ូលសូមមើលផ្នែក ជំងឺបេះដូង (កំពុងផលិត) ។

ឈប់ជក់បារី

អ្នកដែលជក់បារី មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនជាងអ្នកមិនជក់ ហើយអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលជក់បារី មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងអ្នកមិនជក់។ ការជក់បារីបំផ្លាញផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ លើសពីសួតទៅទៀត។ វាធ្វើឲ្យស្ទះដល់លំហូរឈាម និងបង្កើនសម្ពាធឈាម។ ការជក់បារីមានគ្រោះថ្នាក់ជាខ្លាំងចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយការឈប់ជក់បារីរឹតតែមានសារសំខាន់ជាងការបន្ថយជាតិស្ករក្នុងឈាមទៅទៀត។ មើលផ្នែក ថ្នាំញៀន ជាតិអាល់កុល និងថ្នាំជក់ (កំពុងផលិត) អំពីជំនួយក្នុងការផ្តាច់បារី។



គំហើញ



នៅពេលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ពេក ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចបណ្តាលឲ្យស្រវាំងភ្នែក។ ជាធម្មតាភ្នែកនឹងមើលឃើញច្បាស់ឡើងវិញនៅពេលជាតិស្ករចុះមកកម្រិតធម្មតា។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏អាចបណ្តាលឲ្យសរសៃឈាមនៅក្នុងភ្នែកខូចជាអចិន្ត្រៃយ៍ផងដែរ ដែលនាំឲ្យបាត់បង់គំហើញបន្តិចម្តងៗ ឬងងឹតភ្នែក។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរពិនិត្យភ្នែកមួយឆ្នាំម្តង ឬញឹកញាប់ជាងនេះបើគាត់មានការខូចខាតភ្នែកខ្លះរួចទៅហើយ។ ប្រសិនបើរកឃើញការខូចខាតសរសៃឈាមក្នុងភ្នែកពីដំបូងៗ នោះអ្នកជំនាញផ្នែកភ្នែកអាចព្យាបាលដើម្បីបង្ការភាពងងឹតភ្នែក។

ការថែទាំមាត់ធ្មេញ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមធ្វើឲ្យជំងឺអញ្ចាញធ្មេញកាន់តែអាក្រក់ ហើយត្រឡប់មកវិញវាធ្វើឲ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមកាន់តែអាក្រក់ដែរ។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរដុសធ្មេញយ៉ាងតិច២ដងក្នុងមួយថ្ងៃដោយប្រើច្រាសនិងថ្នាំដុសធ្មេញមានជាតិហ្លូរ៉ាយដ៍ ឬឈើទំពារ(ឈើស្ពោជាដើម) ។ បើមានឈើចាក់ធ្មេញ ឬខ្សែទាក់ ចូរប្រើវាដើម្បីសម្អាតនៅចន្លោះធ្មេញ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ សូមមើលជំពូកធ្មេញ អញ្ចាញធ្មេញ និងមាត់ (កំពុងផលិត) ។

អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម នឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីការទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យធ្មេញ។ ត្រូវប្រាប់គ្រូពេទ្យឲ្យដឹងបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ថ្នាំបង្ការ

អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរទទួលថ្នាំបង្ការជាប្រចាំដើម្បីបង្ការជំងឺផ្សេងៗដូចជាជំងឺផ្តាសាយនិងជំងឺរលាកសួតជាដើម ព្រោះវាអាចនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរប្រសិនបើមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាឱកាសទី២

ទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ប៉ុន្តែអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ផ្ដល់ឱកាសឲ្យអ្នកជំងឺធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរបែបវិជ្ជមាន ដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព សកម្មភាពនិងផលិតភាព។

បើគ្មានចំណេះដឹងអំពីរបៀបថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមទេ នោះជីវិតអាចមានស្ថានភាពលំបាកយ៉ាងខ្លាំង។ ប៉ុន្តែបើមានការគាំទ្រនិងចំណេះដឹង ពួកគេអាចមានសុខភាពប្រសើរជាងពេលកន្លងមក។ ដោយសារសុខភាពរបស់ពួកគេពឹងផ្អែកទៅលើវា នោះពួកគេអាចនឹងចាប់ផ្ដើមធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរនៅក្នុងជីវិតនិងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ ពួកគេអាចនឹងតស៊ូដើម្បីអាហារសុខភាព ប្រាក់កំរៃសមរម្យ បញ្ឈប់ការបំពុលដោយសារធាតុគីមី ឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលជួយឲ្យពួកគេកាន់តែសកម្ម បរិភោគល្អប្រសើរ និងបន្ថយស្ត្រេសនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

អ្នកអាចរស់នៅជាមួយនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវតែផ្លាស់ប្ដូររបៀបបរិភោគ និងរស់នៅ។ ទាំងនេះជាដំបូន្មានមួយចំនួនសម្រាប់ជួយដល់អ្នក ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរ៖

- ចាប់ផ្ដើមដោយការផ្លាស់ប្ដូរតូចតាច។ ឧទាហរណ៍ ជាជាងការឈប់ផឹកភេសជ្ជៈជាតិស្ករទាំងស្រុងភ្លាមៗ ចូរព្យាយាមកាត់បន្ថយវាបន្តិចម្ដងៗ។ ការកាត់បន្ថយបន្តិចម្ដងៗនូវកម្រិតជាតិស្ករដែលបរិភោគ ឬលំហាត់ប្រាណគឺងាយស្រួលធ្វើជាង ហើយអ្នក ងាយនឹងប្រកាន់ខ្ជាប់ទម្លាប់នេះបានយូរអង្វែង។
- សម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់ផ្លាស់ប្ដូរ។ កំណត់គោលដៅដូចជា ការដើរឲ្យបានច្រើន បន្ថយឬផ្ដាច់បារី ឬលេងជាមួយចៅៗរបស់អ្នក។
- ស្វែងរកការគាំទ្រ។ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬមនុស្សដទៃដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចជួយអ្នកក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរ។ ក្រុមគាំទ្រនិងវគ្គសិក្សាអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងឡាយ ហើយពួកគាត់អាចជួយគាំទ្រគ្នា។
- ស្វែងរកជំនួយចំពោះអារម្មណ៍លំបាក។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ព្រួយបារម្ភពីអនាគតរបស់ខ្លួន ពិបាកចិត្តអំពីសុខភាព ឬមិនចូលចិត្តការផ្លាស់ប្ដូរដ៏ចាំបាច់នានាទាំងនោះ។ អារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម អាចធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម បោះបង់ការផ្លាស់ប្ដូរដែលចាំបាច់។ គួរនិយាយចេញនូវអារម្មណ៍ទាំងនេះ រួចរៀនពីរបៀបធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្ត សូមអានជំពូក សុខភាពផ្លូវចិត្ត (កំពុងផលិត) ។
- ស្វែងរកមូលហេតុផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យអ្នកចង់មានសុខភាពប្រសើរ។ តើអ្នកចង់ធ្វើអ្វីខ្លះ ហើយអ្នកចង់មានអារម្មណ៍ប្រសើរយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ? ឧទាហរណ៍ ចូរគិតអំពីគ្រួសាររបស់អ្នក រួចគិតថាហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់មានសុខភាពល្អនិងរស់នៅបន្តទៀតដើម្បីមើលឃើញពីអនាគតរបស់ពួកគេ។ គោលដៅវិជ្ជមានអាចជួយដល់អ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរ និងបន្តធ្វើវាជានិច្ច។

សកម្មភាពសហគមន៍ដើម្បីជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ខណៈដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីកែលម្អសុខភាពរបស់ខ្លួន, ការផ្លាស់ប្តូរដែលអាចបង្ការកុំឲ្យមនុស្សជាច្រើនទៀតកើតជំងឺនេះ អាចធ្វើបានតែនៅកម្រិតសហគមន៍ប៉ុណ្ណោះ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់អាចជ្រើសរើសថាតើគាត់ចង់ហូបអ្វី ប៉ុន្តែជម្រើសរបស់គាត់គឺអាស្រ័យទៅលើថាតើអាហារអ្វីខ្លះដែលអាចរកបាននិងមានតម្លៃសមរម្យនៅក្នុងសហគមន៍របស់គាត់។ មនុស្សម្នាក់អាចចង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ថែម ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចកំណត់ថាតើភូមិស្ថានជុំវិញគាត់មានសុវត្ថិភាពដែរឬអត់នោះទេ។ ជាការប្រសើរបំផុតគួររួបរួមក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ជាមួយគ្នាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌនានាដែលធ្វើឲ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមកាន់តែអាក្រក់។

ការពារទារកនិងកុមារ

ដើម្បីបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែម ចូរផ្តល់អាហារដល់ម្តាយនិងកុមារឲ្យបានល្អ។ ផ្តល់អាហារបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ដល់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីទាំងអស់។ កុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភពេលនៅក្នុងផ្ទៃ ឬក្នុងអំឡុងកុមារភាព ងាយនឹងកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅថ្ងៃមុខ។ ចៀសវាងផ្តល់ស្ករ របស់ផ្អែម ឬអាហារគ្មានប្រយោជន៍ផ្សេងៗដល់កុមារ។

បង្កើនលទ្ធភាពទទួលបានអាហារសុខភាព

ដើម្បីបង្កើនភាពចម្រុះ បរិមាណ និងតម្លៃសមស្របនៃអាហារសុខភាពនៅក្នុងសហគមន៍៖

- រៀបចំវគ្គសិក្សាអំពីការចម្អិនអាហារ ដើម្បីបង្រៀនអំពីការបរិភោគល្អ។ នៅពេលប្រជាជនឃើញថាអាហារសុខភាពមានរសជាតិល្អ និងចេះពីរបៀបចម្អិនវា នោះពួកគេនឹងចង់ហូបវា។
- ចែករំលែកអាហារប្រពៃណីទាំងឡាយដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។ ចំពោះអាហារប្រពៃណីដែលមិនផ្តល់សុខភាពល្អទេ គួរកាត់បន្ថយការបរិភោគវា។ ចូរជ្រើសរើសអាហារប្រពៃណីណាដែលផ្តល់សុខភាពល្អ រួចស្នើសុំមនុស្សចំណាស់ៗនៅក្នុងសហគមន៍ ឲ្យជួយចែករំលែករបៀបផ្សំគ្រឿងរបស់វា។

- ជ្រើសរើសយកសាលារៀនធ្វើជាកន្លែងដែលអូសទាញកុមារឲ្យចូលរួមក្នុងការដាំដុះ ចម្អិន និងបរិភោគអាហារសុខភាព។ រៀបចំអាហារសម្រន់នៅឯសាលារៀន ដោយប្រើគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផ្លែឈើ និងបន្លែក្នុងតំបន់។ បញ្ឈប់ការលក់អាហារកញ្ចប់គ្មានប្រយោជន៍ និងភេសជ្ជៈជាតិស្ករដល់កុមារនៅក្នុងនិងនៅក្បែរសាលារៀន។
- បង្កើតអាហារដ្ឋានសហគមន៍ សម្រាប់ប្រជាជនដែលគ្មានកន្លែងចម្អិនអាហារ អាចប្រើដើម្បីរៀបចំអាហាររបស់ពួកគេបាន។ ដំណោះស្រាយមួយទៀតគឺអាហារជាក្រុមដែលចំណាយប្រាក់តិចនិងផ្តល់សុខភាពល្អ។
- ធ្វើសួនដំណាំសហគមន៍មួយ ដែលប្រជាជនអាចដាំដំណាំរបស់ខ្លួនបាន។ សូម្បីតែការដាំដុះបន្តិចបន្តួច ក៏អាចផ្លាស់ប្តូររបៀបបរិភោគរបស់អ្នកបានដែរ។ អ្នករស់នៅក្នុងទីក្រុងខ្លះ ដាំដុះនៅលើដំបូលផ្ទះ សំយ៉ាបផ្ទះ ឬក្នុងដីឡូត៍ទំនេរ។
- រៀបចំបង្កើតទីផ្សារកសិករ ឬសហករណ៍អាហារ ដើម្បីធានាថាប្រជាជនអាចទទួលបានអាហារសុខភាព ហើយកសិករមានកន្លែងសម្រាប់លក់ដំណាំរបស់ខ្លួន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីគម្រោងអាហារសហគមន៍ សូមអាន សៀវភៅណែនាំសហគមន៍ស្តីពីសុខភាពបរិស្ថាន ។

បង្កើតទីធ្លាសម្រាប់ធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងលេងកំសាន្ត

នៅតំបន់ទីក្រុង មនុស្សប្រហែលជាគ្មានទីធ្លាសុវត្ថិភាពសម្រាប់ហាត់ប្រាណទេ។ សហគមន៍បានរួបរួមគ្នាសាងសង់តារាងបាល់ទាត់ បាល់បោះ និងសួនកុមារផ្សេងៗ។ ទីធ្លាទាំងនេះតែងតែក្លាយជាកន្លែងជួបជុំរបស់សហគមន៍។

ដឹកនាំការអប់រំក្នុងសហគមន៍

បង្រៀនអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម តើវាមកពីទីណា បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដែលវាបង្កឡើង និងថាហេតុអ្វីត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះវា បើទោះជារោគសញ្ញាមានសភាពមិនធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដំបូងក្តី។ ជំរុញឲ្យពួកគេនិយាយប្រាប់ពីរឿងរ៉ាវរបស់ខ្លួនពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ចែករំលែកចំណេះដឹង និងសួរសំណួរផ្សេងៗ។ ពួកគាត់អាចនឹងរៀបចំផែនការបរិភោគអាហារសុខភាព ឬធ្វើលំហាត់ប្រាណជាមួយគ្នា។

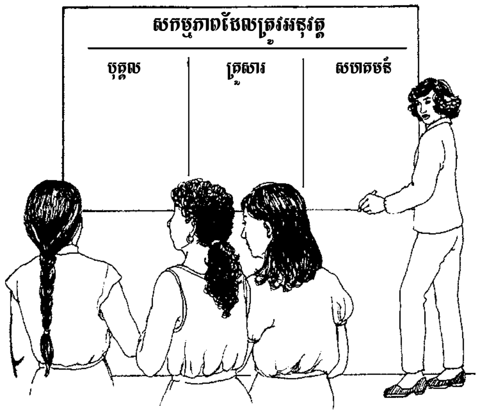
ប្រធានបទដទៃទៀតសម្រាប់ការពិភាក្សានិងចាត់វិធានការផ្សេងៗ មានដូចជាការបំពុលទឹកនិងខ្យល់ ការរើសអើងពូជសាសន៍ និងស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចឬនយោបាយដែលបង្កជាស្ត្រេសនៅក្នុងសហគមន៍។

រៀបចំការធ្វើតេស្តជាក្រុម

ការធ្វើតេស្តទឹកនោមផ្អែម គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយសម្រាប់ឲ្យយើងដឹងថាតើមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមឬទេ បើទោះជាមិនមានរោគសញ្ញាក្តី។ ធ្វើតេស្តនរណាដែលមាន សញ្ញាព្រមាន ដូចរៀបរាប់នៅទំព័រ២ ឬនរណាដែលមានអាយុលើស៥០ឆ្នាំ និងមាន សមាជិកគ្រួសារកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម (មើលទំព័រ10) ។

សម្រាប់ការធ្វើតេស្តក្រុមមនុស្សជាច្រើន តេស្តទឹកនោមអាចជាការងាយស្រួលជាងគេ។ តេស្តឈាមក៏មានប្រយោជន៍ដែរ ប៉ុន្តែគួរធ្វើនៅមុនពេលហូបអាហារ ល្អបំផុតគឺពេលព្រឹក។ ដើម្បីធ្វើតេស្តទឹកនោម គេមិនចាំបាច់តមអាហារនោះទេ ប៉ុន្តែគាត់គួរកត់ត្រាពេលវេលាដែលធ្វើតេស្ត និងពេលវេលាហូបអាហារចុងក្រោយ ព្រោះជាតិស្ករកើនឡើងបន្ទាប់ពីហូបអាហារ។ អាន បន្ថែមអំពីការធ្វើតេស្ត ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្វើតេស្ត សូមអានទំព័រ 10 ដល់ 12។

ការជួយគាំទ្រពីបុគ្គលិកសុខាភិបាល



បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ អាចជួយដល់បុគ្គលម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែក៏អាចរួមចំណែកធ្វើឲ្យមានការកែលម្អយ៉ាងធំធេងផងដែរតាមរយៈការប្រមូលផ្តុំប្រជាជនមករៀនសូត្រជាមួយគ្នា, ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកសុខភាពជាមួយគ្នា, និងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសហគមន៍។ តាមរយៈ ក្រុមជួយគាំទ្រ ជាប្រចាំ (មើលខាងក្រោម) , បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍អាចជួយដល់ប្រជាជនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីជំងឺនេះ, ណែនាំប្រជាជនផ្សេងទៀតឲ្យស្វែងរកជំនួយនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខាភិបាល, និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឬការលេបថ្នាំរបស់ខ្លួន។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយដល់ប្រជាជនឲ្យរៀនសូត្របន្ថែមអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការព្យាបាល និងកម្មវិធីនានាដែលអាចរកបាន។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចរៀបចំការធ្វើតេស្តជំងឺទឹកនោមផ្អែម, ស្រាយបំភ្លឺពីជំនឿមិនពិតផ្សេងៗដើម្បីកុំឲ្យមានការភ័យខ្លាចនូវជំងឺនេះ, និងបង្ការជំងឺទឹកនោមផ្អែមតាមរយៈសកម្មភាពសហគមន៍។

ក្រុមជួយគាំទ្រ

ក្រុមជួយគាំទ្រគឺជាក្រុមមនុស្សដែលជួបជុំគ្នាជាប្រចាំ (ដូចជាមួយឬពីរសប្តាហ៍ម្តង) ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ ក្រុមជួយគាំទ្រអាចធ្វើឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ សាលារៀន វិហារសាសនា ឬកន្លែងការងារ ពោលគឺគ្រប់ទីកន្លែងដែលពួកគេចង់ធ្វើ។ ជួនកាលបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ បុគ្គលិកគ្លីនិក ឬគ្រូបង្រៀន ជាអ្នកដឹកនាំចាប់ផ្តើមនិងចូលរួមក្នុងក្រុម។ ក្រុមខ្លះទៀតអញ្ជើញពួកគេទាំងនេះមកចូលរួមយូរៗម្តងប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមជួបជុំគ្នាដើម្បីចែករំលែកពីវិធីថែទាំជំងឺនានាដែលបានរៀនសូត្រ, ពិភាក្សាពីបញ្ហាលំបាកផ្សេង, និងរួមចំណែកជួយដល់សហគមន៍។ អ្នកដែលទើបដឹងថាខ្លួនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចទទួលបានប្រយោជន៍ពីការជួបជុំជាមួយអ្នកដែលបានរស់នៅជាមួយជំងឺនេះយូរមកហើយ។ ក្រុមជួយគាំទ្រអាចពិភាក្សាពីការលំបាកនានាពាក់ព័ន្ធនឹងការរៀបចំនិងបរិភោគអាហារនៅក្នុងគ្រួសារ ព្រោះពេលនេះមានមនុស្សម្នាក់ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបបរិភោគដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរបស់គាត់។ ហើយក្រុមនេះអាចអនុវត្តគម្រោងមួយដែលធ្វើឲ្យសហគមន៍ទាំងមូលមានភាពល្អប្រសើរសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ ក្រុមជួយគាំទ្រអាចបន្តជួបជុំនិងលូតលាស់ជាច្រើនឆ្នាំប្រសិនបើអ្នកចូលរួមយល់ឃើញថាវាមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់ពួកគេ។

កិច្ចប្រឹងប្រែងផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍

- ជំរុញឲ្យមន្ត្រីសុខាភិបាលផ្ដល់ការធ្វើតេស្តឥតគិតថ្លៃដល់អ្នកដែលប្រហែលជាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងប្រាកដថាបរិក្ខារ ថ្នាំពេទ្យនិងតេស្តទឹកនោមផ្អែម មានសម្រាប់ផ្ដល់ជូន ព្រមទាំងមានតម្លៃសមរម្យ។
- តស៊ូដើម្បីទឹកសុវត្ថិភាព ទើបត្រូវចំណាយតិចទៅលើទឹកដបឬភេសជ្ជៈនានាដែលគ្មានសុខភាព។
- បញ្ឈប់ការបំពុលដោយសារធាតុគីមី នៅត្រង់ប្រភពរបស់វា។
- កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។

យុទ្ធនាការហាត់ប្រាណរួមគ្នា នៅប្រទេសអេក្វាឌ័រ

នៅប្រទេសអេក្វាឌ័រ រដ្ឋាភិបាលបានចាប់ផ្ដើមយុទ្ធនាការដ៏ធំមួយក្នុងឆ្នាំ២០១២ ដើម្បីឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ អ្នករៀបចំយុទ្ធនាការ "លំហាត់ប្រាណប្រទេសអេក្វាឌ័រ" បានសម្រេចថាប្រជាជនអាចជួបជុំគ្នា លេងកំសាន្ត និងហាត់ប្រាណជាមួយគ្នានៅគ្រប់សួនសាធារណៈ ទីធ្លាសាលារៀន ឬមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ទាំងឡាយ។ រដ្ឋាភិបាលបានបណ្ដុះបណ្ដាលយុវជន និងបង់ប្រាក់ជូនពួកគេដើម្បីដឹកនាំអ្នកដទៃទៀតឲ្យរាំនិងហាត់ប្រាណរួមគ្នា។ ក្រុងនិងសហគមន៍បានស្វែងរកទីតាំងសម្រាប់ឲ្យប្រជាជនរាំឬហាត់ប្រាណជាមួយគ្នាដោយមិនបង់ប្រាក់ក្នុងអំឡុងពេលសម្រាកថ្ងៃត្រង់ ឬពេលទៅឬមកពីធ្វើការ ឬសាលារៀន។ កម្មវិធីនេះធ្វើឲ្យប្រជាជនគ្រប់វ័យងាយនឹងចូលរួម ថែមទាំងជួយដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងជនពិការឲ្យបានចូលរួមផងដែរ។

ភាពអាសន្នក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ភាពអាសន្នដែលអាចកើតឡើងចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានពីរប្រភេទ។ ភាពអាសន្នពីជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប កើតឡើងចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលលេបថ្នាំ ឬប្រើអាំងស៊ុយលីនដើម្បីគ្រប់គ្រងវា។ ភាពអាសន្ននេះអាចកើតឡើងឬមួយដោយសារការប្រើថ្នាំឬអាំងស៊ុយលីនលើសកម្រិត ឬមួយដោយសារការហូបអាហារតិចជាងធម្មតា។ ភាពអាសន្នពីជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប អាចកើតឡើងភ្លាមៗដោយគ្មានសញ្ញាព្រមាន ប៉ុន្តែការចាត់វិធានការឆាប់រហ័សអាចជួយឲ្យអ្នកជំងឺធូរស្រាលឡើងវិញបាន។

ភាពអាសន្នពីជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ ជាទូទៅកើតឡើងបន្ទាប់ពីមានសញ្ញាព្រមានមួយចំនួន បើទោះជាជននោះមិនដឹងថាគាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ដោយ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម គួរពាក់ខ្សែដៃវេជ្ជសាស្ត្រ ឬដាក់កាតមួយតាមខ្លួនដែលសរសេរថា៖ "ខ្ញុំមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម" ។ សរសេរឈ្មោះថ្នាំពេទ្យដែលអ្នកលេប នៅលើកាតនោះផងដែរ។ អ្នកដទៃនឹងអាចជួយអ្នកបាន បើអ្នកមិនអាចជួយខ្លួនឯង។ បង្រៀនសមាជិកគ្រួសារនិងអ្នកដទៃពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ និងពីរបៀបដោះស្រាយបញ្ហា។

បើមាននរណាម្នាក់កំពុងមានបញ្ហាដោយសារជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប៉ុន្តែអ្នកមិនប្រាកដថាវាបណ្តាលមកពីជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបឬក៏ឡើងខ្ពស់ នោះគួរចាត់ទុកថាជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប (ផ្តល់ជាតិស្ករបន្តិច) ក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ។

ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប

ស្ថានភាពនេះអាចកើតឡើងតែចំពោះអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលប្រើថ្នាំពេទ្យប៉ុណ្ណោះ។ ជាតិស្ករអាចធ្លាក់ចុះហួសកម្រិត ប្រសិនបើគាត់ប្រើអាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំទឹកនោមផ្អែមច្រើនពេក, មិនហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់, បញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយច្រើនពេកក្នុងពេលតែមួយ, រង់ចាំយូរពេកនៅចន្លោះអាហារពេលនីមួយ, ឬផឹកស្រា។ បើនរណាម្នាក់ធ្លាប់មានបញ្ហាជាតិស្ករចុះទាប គាត់គួរពិភាក្សារកមធ្យោបាយល្អក្នុងការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យរបស់គាត់។ ការហូបកាន់តែញឹកញាប់ ឬហូបអាហារសុខភាពបន្ថែម អាចជួយបង្ការភាពអាសន្នទាំងនេះ។

អ្នកដែលមានជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប មុនដំបូងអាចនឹងមានអារម្មណ៍ជ្រួលច្រាល់ បែកញើស ឬញ័រ, បន្ទាប់មកក៏ក្លាយជាមិនអាចគ្រប់គ្រងបានភ្លាមៗ វង្វេង ឬរញ៉េរញ៉ៃ។ នៅពេលមានសញ្ញាដំបូងៗ គាត់ត្រូវតែហូបអ្វីមួយភ្លាមៗ។ បើមិនដូច្នោះទេ ស្ថានភាពគាត់នឹងកាន់តែអាក្រក់។ សង្កេតមើលសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ៖

<u>សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់</u>

- ពិបាកដើរ
- អារម្មណ៍ទន់ខ្សោយ
- ពិបាកមើលអ្វីឲ្យច្បាស់
- វង្វេង ឬកាយវិការចម្លែក (អ្នកអាចនឹងច្រឡំថាគាត់ស្រវឹង)
- បាត់ស្មារតី
- ប្រកាច់

<u>ការព្យាបាល</u>

ប្រសិនបើគាត់នៅមានស្មារតី ចូរផ្តល់ជាតិស្ករដល់គាត់យ៉ាងឆាប់រហ័ស ៖ ទឹកផ្លែឈើ ស្ករគ្រាប់ ឬទឹកមួយកែវដែលលាយស្ករប៉ុន្មានស្លាបព្រា សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាព។ គាត់គួរតែហូបអាហារមួយពេលពេញបន្ទាប់ពីនោះផងដែរ។ បើអ្នកអាចវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករបាន នោះអ្នកនឹងអាចដឹងថាតើការព្យាបាលនេះមានប្រសិទ្ធភាពឬទេ។ ប្រសិនបើគាត់នៅតែវង្វេង ឬមិនចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរបន្ទាប់ពីផ្តល់ជាតិស្ករ ១៥នាទីទេ ចូរស្វែងរកជំនួយ។

ប្រសិនបើគាត់សន្លប់ ចូរដាក់ស្ករសឬទឹកឃ្មុំមួយចឹបពីក្រោមអណ្តាតរបស់គាត់។ បន្តផ្តល់ម្តងបន្តិចៗ។ រាងកាយត្រូវការពេលវេលាដើម្បីស្រូបយកជាតិស្ករ។ នៅពេលគាត់ដឹងខ្លួន អ្នកអាចផ្តល់បន្ថែមទៀត។ រកនរណាម្នាក់ឲ្យនៅក្បែរគាត់រយៈពេល ៣ឬ៤ម៉ោង ដើម្បីធានាថាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់មិនត្រឡប់មកវិញ។

ជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចនឹងមានជាតិស្ករលើសកម្រិតនៅក្នុងឈាម ប្រសិនបើគាត់ហូបអាហារច្រើនពេក, មិនសូវមានសកម្មភាពរាងកាយដូចធម្មតា, មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ, មិនបានលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់គាត់, ឬខ្សោះជាតិទឹក។ ស្ថានភាពនេះអាចកើតឡើងសូម្បីតែជននោះមិនដឹងថាគាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមទៅទៀត។ មុននឹងមានភាពអាសន្នពីជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចមានន័យថាជននោះមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬមួយជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់គាត់ត្រូវការការព្យាបាលរបៀបផ្សេង៖

រោគសញ្ញា

- មានអារម្មណ៍ស្រេកទឹក និងផឹកទឹកយ៉ាងច្រើន
- នោមញឹកញាប់
- ស្រវាំងភ្នែក
- ស្រកទម្ងន់

ប្រសិនបើអ្នកមិនព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់ទេ នោះវាអាចក្លាយជាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ហើយអាចបណ្តាលឲ្យសន្លប់យូរ ឬសូម្បីតែស្លាប់ទៀតផង។ អ្នកអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន តាមរយៈការស្វែងរកជំនួយចំពោះសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងទាំងនេះ៖

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់

- ចង្វាក់បេះដូងញាប់
- ដង្ហើមធុំក្លិនផ្លែឈើ
- ស្បែកស្ងួត
- ឈឺពោះ ចង្អោរ ក្អួត
- សម្ពាធឈាមទាប
- វង្វេង
- ដង្ហើមវែង ញាប់
- បាត់បង់ស្មារតី

ការព្យាបាល

នាំមនុស្សដែលមានសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះទៅកាន់មូលដ្ឋានសុខាភិបាលជាបន្ទាន់។ បើគាត់មានស្មារតី ចូរផ្តល់ទឹកឲ្យគាត់ផឹកយ៉ាងច្រើន ដោយផឹកម្តងបន្តិចៗ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រាកដថាគាត់មានជាតិស្ករក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់, បានធ្វើតេស្តជាតិស្កររបស់គាត់ដោយឧបករណ៍វាស់ជាតិស្កររួចហើយ, និងដឹងពីដូសនៃអាំងស៊ុយលីនរបស់គាត់, ចូរផ្តល់អាំងស៊ុយលីនបន្តិចបន្តួចដល់គាត់ក្នុងពេលធ្វើដំណើរទៅរកជំនួយ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនប្រាកដទេ ចូរកុំផ្តល់អាំងស៊ុយលីន។ ការផ្តល់អាំងស៊ុយលីនដល់នរណាម្នាក់ដែលមានជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប អាចសម្លាប់គាត់បាន។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៖ ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំលេបសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

Metformin

Metformin គឺជាថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដែលជួយឲ្យអាំងស៊ុយលីនរបស់រាងកាយ មានដំណើរការល្អ និងបន្ថយការផលិតជាតិស្ករនៅក្នុងថ្លើម។ វាមានដំណើរការល្អចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងជំងឺរបស់គាត់បានគ្រប់គ្រាន់តាមរយៈការផ្លាស់ប្តូររបៀបបរិភោគនិងសកម្មភាពរាងកាយ, ប៉ុន្តែវាមិនមែនសម្រាប់ប្រើជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ទេ។ វាមិនសូវមានតម្លៃថ្លៃដូចថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដទៃទៀត, មិនបណ្តាលឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះទាបពេក, និងមិនធ្វើឲ្យឡើងទម្ងន់ទេ។ ជួនកាល Metformin ត្រូវបានផ្តល់រួមជាមួយនឹងថ្នាំទឹកនោមផ្អែមដទៃទៀត (ដូចជា sulfonylureas ឬអាំងស៊ុយលីន) ។

ផលរំខាន

រាក ចង្អោរ រមួលពោះ ភើ និងមានក្លិនដែកនៅក្នុងមាត់។ ការលេបថ្នាំ metformin ជាមួយអាហារនឹងជួយបង្ការផលរំខានទាំងនេះ។ ជាទូទៅផលរំខានទាំងនេះមានកម្រិតស្រាល ហើយបាត់ទៅវិញ ១ឬ២សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ ឬបង្កើនដូស។ បើផលរំខាននៅតែបន្ត ចូរព្យាយាមបន្ថយដូស ឬប្រើថ្នាំផ្សេង។

សំខាន់ ⚠

អ្នកដែលខ្សោះជាតិទឹក ឬមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរ គួរឈប់លេបថ្នាំ metformin រហូតទាល់តែមានស្ថានភាពប្រសើរ។

- អ្នកដែលមានបញ្ហាក្រលៀន គួរធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីពិនិត្យមើលមុខងាររបស់ក្រលៀនមុននឹងចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំ metformin ។
- អ្នកដែលមានជំងឺក្រលៀនកម្រិតស្រាល គួរប្រើថ្នាំ metformin ក្នុងកម្រិតដូសទាប (មិនលើសពី ១000 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ) ។
- អ្នកដែលមានជំងឺក្រលៀនធ្ងន់ធ្ងរ មិនគួរប្រើថ្នាំ metformin ទេ។

អ្នកដែលមានជំងឺបេះដូងធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺថ្លើម ឬអ្នកដែលផឹកស្រាបៀរច្រើនជាងមួយកំប៉ុងស្ទើររាល់ថ្ងៃ មិនគួរប្រើថ្នាំ metforminទេ។

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ដែលមានការវះកាត់ឬកាំរស្មីអិចដែលប្រើថ្នាំជ្រលក់ គួរត្រូវបានណែនាំឲ្យបញ្ឈប់ប្រើថ្នាំ metformin មួយថ្ងៃមុន និងពីរថ្ងៃក្រោយ។ គេធ្វើបែបនេះដើម្បីបង្ការស្ថានភាពមួយដែលកម្រប៉ុន្តែគ្រោះថ្នាក់ ហៅថាការលើសជាតិអាស៊ីតឡាក់តាត។

របៀបប្រើប្រាស់

ចំពោះអ្នកប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែម, ការធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីវាស់ជាតិស្ករ (មើលទំព័រ 18 ដល់ 19) អាចបង្ហាញថាតើថ្នាំ ឬដូសថ្នាំ មានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា។ ជាទូទៅគេចាប់ផ្តើមដំបូងដោយប្រើកម្រិតដូសទាប បន្ទាប់មកបង្កើនបន្តិចម្តង។ ហេតុដូច្នេះហើយ នៅពេលចាប់ផ្តើមប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមថ្មី គេធ្វើតេស្តច្រើនជាធម្មតាដើម្បីកំណត់ថាតើកម្រិតដូសណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។

ថ្នាំ Metformin មានជាទម្រង់គ្រាប់ ៥០០, ៨៥០, ឬ ១០០០ mg, ហើយគួរបរិភោគជាមួយអាហារ។

➡ សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ជាទូទៅគេចាប់ផ្ដើមដោយប្រើគ្រាប់ ៥០០ mg មួយថ្ងៃម្ដង ជាមួយអាហារពេលល្ងាច។

ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមនៅតែខ្ពស់ គេអាចបង្កើនដូសវានៅសប្ដាហ៍បន្ទាប់ ដោយប្រើក្រាមខ្ពស់ ឬដោយប្រើច្រើនជាងមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ឧទាហរណ៍៖

សប្ដាហ៍ទី១៖ ប្រើគ្រាប់ ៥០០ mg ឬ
ប្រើគ្រាប់ ៨៥០ mg,កន្លះគ្រាប់រៀងរាល់យប់

សប្ដាហ៍ទី២៖ ប្រើគ្រាប់ ៨៥០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ, ដោយប្រើគ្រាប់ ៨៥០ mg ចំនួនកន្លះគ្រាប់ជាមួយអាហារពេលព្រឹក, និងកន្លះគ្រាប់នៃ ៨៥០ mg ទៀតជាមួយអាហារពេលល្ងាច ឬ
ដើម្បីប្រើគ្រាប់ ១០០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរប្រើចំនួន ៥០០ mg ជាមួយអាហារពេលព្រឹក និង ៥០០ mg ទៀតជាមួយអាហារពេលល្ងាច រៀងរាល់ថ្ងៃ។

សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យភាគច្រើន ថ្នាំ metformin មានប្រសិទ្ធភាពល្អនៅពេលដែលគេប្រើសរុបចំនួន ១០០០ ទៅ ២០០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ, ដោយប្រើពាក់កណ្ដាលជាមួយអាហារពេលព្រឹក និងពាក់កណ្ដាលទៀតជាមួយអាហារពេលល្ងាច។

ក៏អាចមានការប្រើថ្នាំ metformin ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃផងដែរ (ជាមួយអាហារពេលព្រឹក ថ្ងៃត្រង់ និងពេលល្ងាច) ។

ឧទាហរណ៍៖

ដើម្បីប្រើសរុបចំនួន ១៥០០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃ, ចូរប្រើចំនួន ៥០០ mg រាល់ពេលបាយ, ៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ជាទូទៅការប្រើលើសចំនួន ២០០០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃ គឺគ្មានប្រយោជន៍ទេ។

មិនត្រូវផ្ដល់លើសពី ២៥៥០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

នៅពេលប្រើថ្នាំ metformin លើកុមារ, វេជ្ជបណ្ឌិតឬបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ គួរកំណត់និងតាមដានដូសរបស់វា។

ថ្នាំផ្សេងទៀតដែលអាចនឹងមានប្រសិទ្ធភាព

Sulfonylureas និង អាំងស៊ុយលីន គឺជាថ្នាំដែលជួនកាលគេប្រើជំនួស ឬប្រើជាមួយនឹងថ្នាំ metformin ។

Sulfonylureas

Sulfonylureas គឺជាពពួកថ្នាំសម្រាប់អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។ វាជួយឲ្យលំពែងផលិតអាំងស៊ុយលីនបន្ថែម និងជួយឲ្យរាងកាយប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីនបានប្រសើរឡើង។ ថ្នាំsulfonylureas ដែលមានសកម្មភាពខ្លី បន្ថយជាតិស្ករក្នុងឈាមយ៉ាងឆាប់រហ័ស ប៉ុន្តែតម្រូវឲ្យលេប ២ដងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ពពួកថ្នាំ sulfonylureas ដែលមានសកម្មភាពយូរ ដំណើរការយឺតៗប៉ុន្តែស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយយូរជាង ដូច្នេះជាទូទៅគេប្រើវាតែមួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ លើកលែងតែត្រូវការដូសខ្ពស់។

ថ្នាំ Sulfonylureas អាចត្រូវបានប្រើដាច់តែឯង ឬផ្សំជាមួយថ្នាំទឹកនោមផ្អែមផ្សេងទៀត (metformin ឬអាំងស៊ុយលីន) ដើម្បីគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យកាន់តែប្រសើរ។ វាអាចនឹងមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពប្រសិនបើគាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២យូរមកហើយ។

ផលវិបាក

ថ្នាំ Sulfonylureas អាចធ្វើឲ្យជាតិស្ករធ្លាក់ហួសកម្រិតយ៉ាងឆាប់រហ័សពេក (មើល ជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប នៅទំព័រ 31) ជាពិសេសប្រសិនបើមិនបរិភោគអាហារក្រោយពេលលេបថ្នាំនេះ ឬមានសកម្មភាពជាងធម្មតា។ គ្រោះថ្នាក់នេះកាន់តែងាយនឹងកើតឡើងចំពោះពពួកថ្នាំ sulfonylureas ដែលមានសកម្មភាពយូរ ដូចជា glibenclamide (glyburide) និង chlorpropamide ព្រោះវាស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយយូរ។

- ការមានចំណង់អាហារ និងឡើងទម្ងន់ ក៏អាចជាផលវិបាកផងដែរ។ ការបរិភោគល្អនិងបញ្ចេញសកម្មភាពគ្រប់គ្រាន់ អាចជួយបង្ការបញ្ហានេះ។
- ការផឹកស្រានៅពេលប្រើពពួកថ្នាំ sulfonylureas,ជាពិសេសថ្នាំ chlorpropamide, ជួនកាលអាចធ្វើឲ្យក្អួត។
- ចំពោះមនុស្សខ្លះ ថ្នាំ sulfonylureas បង្កឲ្យមានកន្ទួលលើស្បែក ឬស្បែកឆាប់ក្ដៅពេលត្រូវថ្ងៃ។

សំខាន់

អ្នកដែលមានជំងឺក្រលៀនឬថ្លើម, ឬអ្នកដែលផឹកស្រាបៀរច្រើនជាងមួយកំប៉ុងស្ទើររាល់ថ្ងៃ, គួរប្រើថ្នាំ sulfonylureas ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ចំពោះមនុស្សចំណាស់ (លើស ៦៥ឆ្នាំ) ឬអ្នកដែលមានជំងឺក្រលៀន, ដើម្បីសុវត្ថិភាពគួរប្រើ sulfonylureas ដែលមានសកម្មភាពខ្លី ដូចជា glipizide ជាដើម, ហើយចាប់ផ្ដើមដោយប្រើដូសទាបបំផុត ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាបពេក។

ថ្នាំSulfonylureas មិនអាចប្រើជាមួយអ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ឬអ្នកដែលមានអាល់ឡែស៊ីនឹងថ្នាំស៊ុលហ្វាទេ។

លើកលែងតែថ្នាំ glibenclamide (glyburide) , ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរចៀសវាងប្រើថ្នាំ sulfonylureas លុះត្រាតែមិនអាចរកថ្នាំទឹកនោមផ្អែមផ្សេងទៀតបុ៉ណ្ណោះ។

ជាទូទៅគេមិនផ្ដល់ថ្នាំ sulfonylureas ឲ្យកុមារដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២នោះទេ។

សញ្ញានៃការលេបថ្នាំលើសកម្រិត

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប មានដូចជាពិបាកដើរ មានអារម្មណ៍ខ្សោយ ពិបាកមើលឃើញច្បាស់ វង្វេង បាត់ស្មារតី ឬប្រកាច់។ បើគាត់នៅមានស្មារតី ចូរឲ្យគាត់ហូបរបស់ផ្អែមជាបន្ទាន់ រួចឲ្យអាហារមួយពេលពេញជាបន្ទាប់។ បើគាត់សន្លប់ ចូរដាក់ ស្ករឬទឹកឃ្មុំមួយចឹបពីក្រោមអណ្ដាតរបស់គាត់ រួចបន្តផ្ដល់ម្តងបន្តិចៗរហូតគាត់ដឹងខ្លួន អាចហូបដោយខ្លួនឯងបាន (មើលទំព័រ 31) ។

ការប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំដទៃទៀត

ថ្នាំដទៃទៀតអាចនឹងមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលគាត់ប្រើថ្នាំ sulfonylureas។ ហើយប្រសិនបើនរណាម្នាក់កំពុងប្រើថ្នាំអាំងស៊ុយលីន នោះថ្នាំ sulfonylureas មួយចំនួនអាចនឹងលែងមានប្រយោជន៍សម្រាប់គាត់។ ចូរនិយាយប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីថ្នាំគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកប្រើ។

របៀបប្រើ

ចំពោះនរណាក៏ដោយដែលប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ការធ្វើតេស្ដឈាមមួយតំណក់ ដើម្បីវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម(មើលទំព័រ 18 ដល់ 19) អាចបង្ហាញថាតើថ្នាំ ឬដូសនៃថ្នាំ មានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា។ ជាទូទៅគេចាប់ផ្ដើមដោយប្រើដូសទាប បន្ទាប់មកបង្កើនម្ដងបន្តិច។ ដូច្នេះនឹងត្រូវធ្វើតេស្ដច្រើនជាងធម្មតានៅពេលចាប់ផ្ដើមប្រើថ្នាំថ្មី ដើម្បីរកមើលថាតើដូសមួយណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេ។

ថ្នាំ Sulfonylureas ត្រូវបានប្រើសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២។

- លេបថ្នាំ sulfonylureas ៣០នាទីមុនពេលហូបអាហារ ។ ជាការសំខាន់គឺត្រូវតែហូបអាហារបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំនេះ ព្រោះបើមិនហូបទេ ជាតិស្ករក្នុងឈាមអាច ធ្លាក់ចុះយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់ (មើលទំព័រ 31) ។
- បើអ្នកបរិភោគល្អ និងលេបថ្នាំជាធម្មតា ប៉ុន្តែជាតិស្ករក្នុងឈាមនៅតែខ្ពស់ ចូរជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលរបស់អ្នក។ អ្នកអាចនឹងត្រូវប្តូរដូសថ្នាំ ឬប្រើថ្នាំផ្សេង។
- ជាទូទៅថ្នាំ Sulfonylureas ត្រូវបានចាប់ផ្តើមដោយប្រើដូសទាបបំផុត ហើយលេបមួយថ្ងៃម្តងមុនអាហារពេលព្រឹក។ ដូសត្រូវបានបង្កើនយឺតៗក្នុងរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ បើជាតិស្ករក្នុងឈាមនៅតែខ្ពស់។

ថ្នាំ sulfonylurea គ្រប់មុខសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ មានដូសផ្សេងៗគ្នា។ មនុស្សម្នាក់ចាប់ផ្តើមដោយប្រើដូសទាបមួយ ហើយត្រូវធ្វើតេស្តនៅប៉ុន្មានថ្ងៃបន្ទាប់ដើម្បីមើលថាតើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម បានធ្លាក់ចុះគ្រប់គ្រាន់ហើយឬនៅ។ ប្រសិនបើគាត់ត្រូវប្រើដូសខ្លាំងជាងនេះ នោះគេនឹងបង្កើនដូសរបស់គាត់បន្តិច។

មួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ទៀត គាត់ត្រូវធ្វើតេស្តឡើងវិញ ហើយដូសរបស់គាត់ត្រូវកែសម្រួលឡើងវិញបើចាំបាច់។ ការប្រើដូស sulfonylurea ខ្ពស់ពេក គឺមានគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នេះទើបនៅពេលកែប្រែដូសម្តងៗ គេប្តូរតែចំនួនបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។

GLIBENCLAMIDE (GLYBURIDE)

Glibenclamide គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពយូរ ហើយជាទូទៅវាមានជាទម្រង់គ្រាប់ ១,២៥ mg, ២,៥ mg, និង ៥ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមគឺនៅចន្លោះ ១,២៥ និង ៥ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលកម្រិតដូសចន្លោះ ២,៥ mg និង ១០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃបាន។ ប្រសិនបើប្រើ ១០ mg ឬលើសរៀងរាល់ថ្ងៃ ជាញឹកញាប់គេច្រើនតែចែកវាជាពីរលើក រួចលេប២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ, មួយលើកមុនអាហារពេលព្រឹក និងមួយលើកទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

ឧទាហរណ៍៖

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបមួយគ្រាប់ ៥ mg មុនអាហារពេលព្រឹក និងមួយគ្រាប់ ៥ mg ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១៥ mg, ចូរលេបគ្រាប់ ២,៥ mg ចំនួន ៣គ្រាប់ជាមួយអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ២,៥ mg ចំនួន ៣គ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។ មិនត្រូវលេបច្រើនជាង ២០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

GLIMEPIRIDE

Glimepiride គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពយូរ ហើយជាទូទៅមានក្នុងទម្រង់ជាថ្នាំគ្រាប់ ១ mg, ២ mg, និង ៤ mg។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺចន្លោះ ១ mg និង ២ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលកម្រិតដូសចន្លោះ ១ mg និង ៤ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ មួយថ្ងៃម្តង។ មិនត្រូវលេបច្រើនជាង ៨ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

GLIPIZIDE

Glipizide គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពខ្លី ហើយជាទូទៅមានក្នុងទម្រង់ជាថ្នាំគ្រាប់ ៥ mg, និង ១០ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺ ២,៥ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រើចំនួន ២,៥ mg រៀងរាលថ្ងៃ ចូរលេបគ្រាប់ ៥ mg ចំនួនកន្លះគ្រាប់។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលកម្រិតដូសចន្លោះ ២,៥ mg និង ២០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ។ បើលេបចំនួន ១០ mg ឬលើស រៀងរាល់ថ្ងៃ, ជាញឹកញាប់គេច្រើនតែចែកវាជាពីរចំណែក រួចលេប២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ, មួយលើកមុនអាហារពេលព្រឹក និងមួយលើកទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

ឧទាហរណ៍៖

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ៥ mg មួយគ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ៥ mg មួយគ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

មិនត្រូវលេបច្រើនជាង ២០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

GLICLAZIDE និង GLICLAZIDE MR

Gliclazide មានជា ២ទម្រង់។

ថ្នាំ gliclazide ធម្មតា មានជាថ្នាំគ្រាប់ ៨០ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺចន្លោះ ៤០ mg និង ៨០ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមចំនួន ៤០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ ចូរប្រើគ្រាប់ ៨០ mg ចំនួនកន្លះគ្រាប់។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលដូសចន្លោះ ៤០ mg និង ២៤០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃបាន។ ប្រសិនបើប្រើចំនួន ១៦០ mg ឬលើស ក្នុងមួយថ្ងៃ, គេច្រើនតែបែងចែកវាជាពីរចំណែក រួចលេបពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ, ម្តងមុនអាហារពេលព្រឹក និងម្តងទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

ឧទាហរណ៍៖

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១៦០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ៨០ mg មួយគ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងមួយគ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

មិនត្រូវប្រើច្រើនជាង ៣២០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

Gliclazide MR (modified release) មានទម្រង់ជាថ្នាំគ្រាប់ ៣០ mg ហើយមានកម្រិតដូសខុសគ្នាពី gliclazide ធម្មតា។ ជាទូទៅគេចាប់ផ្តើមដោយប្រើថ្នាំ gliclazide MR ៣០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលដូសចន្លោះ ៣០ mg និង ១២០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។ បើប្រើថ្នាំ gliclazide MR, ចូរកុំប្រើច្រើនជាង ១២០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។

CHLORPROPAMIDE

Chlorpropamide គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពយូរ ហើយជាទូទៅមានជាទម្រង់គ្រាប់ ១០០ mg និង ២៥០ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺនៅចន្លោះ ១០០ mg និង ២៥០ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលកម្រិតដូសចន្លោះ ១០០ mg និង ៥០០ mg រៀងរាលថ្ងៃបាន, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។

មិនត្រូវប្រើលើស ៧៥០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

TOLAZAMIDE

Tolazamide គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពខ្លី ហើយជាទូទៅមានជាទម្រង់ គ្រាប់ ១០០ mg, ២៥០ mg, និង ៥០០ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺនៅចន្លោះ ១០០ mg និង ២៥០ mg, មួយថ្ងៃម្តង មុនអាហារពេលព្រឹក។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។ មនុស្សភាគច្រើនអាចទទួលកម្រិតដូសចន្លោះ ១០០ mg និង ១០០០ mg រៀងរាលថ្ងៃបាន, មួយថ្ងៃម្តង។ ប្រសិនបើចំនួន ៥០០ mg ឬច្រើនជាងនេះរៀងរាល់ថ្ងៃ គេច្រើនតែបែងចែកជាពីរចំណែក រួចលេប២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ, ម្តងមុនអាហារពេលព្រឹក និងម្តងទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

ឧទាហរណ៍៖

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ៥០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ២៥០ mg ចំនួន ២គ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ២៥០ mg ចំនួន២គ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១០០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន១គ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន១គ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

មិនត្រូវប្រើលើស ១០០០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

TOLBUTAMIDE

Tolbutamide គឺជាពពួកថ្នាំ sulfonylurea ដែលមានសកម្មភាពខ្លី ហើយជាទូទៅមានជាទម្រង់ គ្រាប់ ៥០០ mg ។

➡ ជាធម្មតាដូសចាប់ផ្តើមដំបូងគឺនៅចន្លោះ ១០០០ mg និង ២០០០ mg។ គេច្រើនតែបែងចែកជាពីរចំណែក រួចលេប២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ, ម្តងមុនអាហារពេលព្រឹក និងម្តងទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

ឧទាហរណ៍៖

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ១០០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន១គ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន១គ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

➡ ដើម្បីលេបចំនួន ២០០០ mg រៀងរាល់ថ្ងៃ៖ លេបគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន២គ្រាប់មុនអាហារពេលព្រឹក និងគ្រាប់ ៥០០ mg ចំនួន២គ្រាប់ទៀតមុនអាហារពេលល្ងាច។

បើចាំបាច់ គេអាចបង្កើនដូសបាន។

មិនត្រូវប្រើលើស ៣០០០ mg ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ។

ថ្នាំចាក់សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

អាំងស៊ុយលីន

អាំងស៊ុយលីនគឺជាអ័រម៉ូនដែលត្រូវបានផលិតនៅក្នុងលំពែងដែលជួយឲ្យរាងកាយបំប្លែងជាតិស្ករពីអាហារ។ វាជាភាពចាំបាច់សម្រាប់ជីវិត ហើយប្រសិនបើរាងកាយមិនអាចផលិតវាទេ នោះគេត្រូវតែប្រើអាំងស៊ុយលីនក្នុងទម្រង់គីមីជំនួស។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ទាំងអស់ ត្រូវការប្រើអាំងស៊ុយលីនដើម្បីរស់រាន។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ក៏អាចនឹងត្រូវប្រើអាំងស៊ុយលីនផងដែរ បើរាងកាយរបស់គាត់លែងផលិតវា។ នៅពេលបញ្ហានេះកើតឡើង ថ្នាំលេបដូចជា metformin ឬ sulfonylureas គឺលែងមានប្រសិទ្ធភាពហើយ ដូច្នេះមានតែអាំងស៊ុយលីនទេដែលអាចជាវិធីមួយក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។

គេត្រូវប្រើអាំងស៊ុយលីនតាមរបៀបចាក់។ វាអាចនឹងមានជាថ្នាំដប ហើយអ្នកអាចប្រើប្រាស់សឺរាំងដើម្បីរៀបចំដូសត្រឹមត្រូវ។ វាក៏អាចមានជាឧបករណ៍ផងដែរ ដែលមានរូបរាងដូចប៊ិចហើយវាវាស់កម្រិតដូសត្រឹមត្រូវ និងងាយស្រួលប្រើប្រាស់។

អាំងស៊ុយលីនមាន ៣ប្រភេទ៖

សកម្មភាពខ្លី៖ ប្រភេទញឹកញាប់បំផុតនៃអាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពខ្លី ត្រូវបានហៅថា អាំងស៊ុយលីន "ធម្មតា" ។ Lispro និង aspart ក៏មានសកម្មភាពខ្លីផងដែរ។ អាំងស៊ុយលីនប្រភេទនេះត្រូវបានប្រើមុនពេលហូបអាហារ។

សកម្មភាពយូរ៖ប្រភេទញឹកញាប់បំផុតនៃអាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពយូរ គឺ NPH ។ Glargine និង determir ក៏មានសកម្មភាពយូរផងដែរ។ អាំងស៊ុយលីនប្រភេទនេះត្រូវបានប្រើ ១ឬ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។

ដូសលាយស្រាប់៖ បន្សំញឹកញាប់បំផុតនៃអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពយូរជាមួយសកម្មភាពខ្លីគឺ NPH/ធម្មតា ៧០/៣០ ដែលប្រើ ២ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ដូសលាយស្រាប់ដែលឃើញមានញឹកញាប់មួយទៀតគឺ NPH/ធម្មតា ៥០/៥០ ។

ផលវិបាក

អាំងស៊ុយលីនអាចធ្វើឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះ ហួសកម្រិតយ៉ាងឆាប់រហ័ស ពេក (មើលទំព័រ 31) (មើលភាពអាសន្នក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែម) ។

បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមប្រើអាំងស៊ុយលីន គេអាចបង្ការការឡើងទម្ងន់បានមួយផ្នែកតាមរយៈការបរិភោគល្អ និងបញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយ។

សំខាន់ ⚠

ការប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ពីការប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីន គឺវាធ្វើឲ្យ ជាតិស្ករក្នុងឈាមធ្លាក់ចុះទាបពេក , (មើលទំព័រ 31) ដែលអាចក្លាយជាគ្រោះអាសន្នក្នុងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ វាកាន់តែងាយកើតឡើងប្រសិនបើគាត់រំលងអាហារពេល, ធ្វើលំហាត់ប្រាណច្រើនពេក, ឬច្រឡំប្រើអាំងស៊ុយលីនលើសកម្រិត។

ជាការសំខាន់គឺអ្នកដែលប្រើអាំងស៊ុយលីន ត្រូវយល់ដឹងពីរបៀបប្រើប្រាស់វាដោយសុវត្ថិភាព និងអាចស្គាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប (មើលទំព័រ 31) ។ បើមិនដូច្នោះទេ គាត់ត្រូវមានជំនួយគ្រប់គ្រាន់នៅឯផ្ទះ។ អ្នកដែលមើលមិនសូវច្បាស់ ក៏ត្រូវការជំនួយបន្ថែមផងដែរដើម្បីប្រាកដថាគាត់ប្រើថ្នាំតាមកម្រិតដូសត្រឹមត្រូវ។

បើគាត់ប្រើអាំងស៊ុយលីនទាំងប្រភេទមានសកម្មភាពយូរ និងសកម្មភាពខ្លី, ជាការសំខាន់ណាស់គឺគាត់ត្រូវយល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងថ្នាំទាំង២ប្រភេទ ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ពួកវាយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

របៀបប្រើប្រាស់

ចាំបាច់រក្សាទុកអាំងស៊ុយលីននៅកន្លែងត្រជាក់ ឆ្ងាយពីប្រភពកម្ដៅឬត្រជាក់ខ្លាំង។ គេអាចរក្សាវាទុកក្នុងទូរទឹកកក ប៉ុន្តែមិនត្រូវបង្កកវាឡើយ។

សម្រាប់អ្នកប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ការធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីវាស់ជាតិស្ករ (មើលទំព័រ 18 ដល់ 19) អាចបង្ហាញថាតើថ្នាំ ឬដូសណាមួយមានប្រសិទ្ធភាពកម្រិតណា។ ជាធម្មតាគេចាប់ផ្ដើមដោយប្រើដូសទាប បន្ទាប់មកបង្កើនម្ដងបន្តិចៗ។ ដូច្នេះហើយនឹងមានការធ្វើតេស្តច្រើនជាងធម្មតានៅពេលចាប់ផ្ដើមប្រើថ្នាំថ្មីមួយ ដើម្បីរកមើលថាតើកម្រិតដូសណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេ។

សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១ ត្រូវការអាំងស៊ុយលីនរាល់ថ្ងៃដើម្បីមានសុខភាពធម្មតា។ គេត្រូវប្រើអាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពយូរ ដើម្បីផ្ដល់លំនឹងពេញមួយយប់និងមួយថ្ងៃ ហើយអ្នកជំងឺរៀនពីរបៀបកែសម្រួលកម្រិតដូសនៃអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពខ្លី អាស្រ័យលើអាហារដែលបរិភោគ និងពេលវេលាដែលគាត់បញ្ចេញសកម្មភាពរាងកាយ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ នឹងជួយគាត់និងគ្រួសារគាត់ក្នុងការជ្រើសរើសប្រភេទនៃអាំងស៊ុយលីន ព្រមទាំងកំណត់រកដូសដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេ។

សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ជាញឹកញាប់ចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីនដោយការចាក់អាំងស៊ុយលីនដែលមានសកម្មភាពខ្លី មួយថ្ងៃម្ដង, អាចជាការចាក់តែឯង ឬរួមជាមួយថ្នាំលេបដូចជា metformin ឬ sulfonylureas ។

ដូសដំបូងៗនៃអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពយូរ គឺមានកម្រិតទាប ដូចជា ១០ units ជាដើម។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្ដើមដោយការចាក់ NPH តែមួយដង នោះគួរប្រើនៅពេលយប់។ ប៉ុន្តែដោយសារ NPH មានប្រសិទ្ធភាពតែ ១២ម៉ោង ទើបមនុស្សជាច្រើនប្រើវាមួយថ្ងៃពីរដង ដើម្បីចៀសវាងការឡើងចុះនៃជាតិស្ករ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចនឹងបង្កើនបរិមាណនៃអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពយូរ យឺតៗរហូតជាតិស្ករក្នុងឈាមលែងមានកម្រិតខ្ពស់។ នៅពេលជាតិស្ករក្នុងឈាមស្ថិតក្នុងចន្លោះធម្មតា អ្នកបន្តប្រើដូសដដែលៗរៀងរាល់ថ្ងៃ។ រយៈពេលដើម្បីរកឃើញដូសត្រឹមត្រូវមួយ អាចត្រូវការពេលជាច្រើនសប្ដាហ៍។

ជាតិស្ករក្នុងឈាមអាចនឹងស្ថិតក្នុងកម្រិតល្អនៅពេលព្រឹក ប៉ុន្តែកើនឡើងបន្ទាប់ពីហូបអាហាររួច។ បើករណីនេះកើតឡើង គាត់ប្រហែលជាត្រូវការប្រើអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពខ្លីផងដែរមុននឹងបរិភោគអាហារ ដូចជាអាំងស៊ុយលីន"ធម្មតា"ជាដើម។ អាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពខ្លី ក៏គួរតែចាប់ផ្ដើមក្នុងកម្រិតដូសទាបផងដែរ គឺប្រហែល ៤ units។ ជារឿយៗគេចាប់ផ្ដើមប្រើវាមួយថ្ងៃម្ដង មុនអាហារចម្បងដែលច្រើនបំផុត, ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សខ្លះពួកគេត្រូវការប្រើវារៀងរាល់មុនពេលបរិភោគអាហារ។ គួរប្រើអាំងស៊ុយលីន"ធម្មតា" ៣០នាទីមុនពេលបរិភោគអាហារ។ ក្នុងពេលដំបូងៗចូរវាស់ជាតិស្កររបស់អ្នកជាញឹកញាប់ ដើម្បីជួយឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលកែសម្រួលកម្រិតដូសនៃអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពខ្លី ដែលចាំបាច់សម្រាប់អ្នក។

អាំងស៊ុយលីនលាយស្រាប់ គឺជាជម្រើសមួយទៀតសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវការលើសពីអាំងស៊ុយលីនសកម្មភាពយូរតែមួយមុខ។ ឧទាហរណ៍ ផ្ដល់ NPH/ធម្មតា ៧០/៣០ មួយថ្ងៃពីរដង, ៣០នាទីមុនអាហារពេលព្រឹក និង៣០នាទីមុនអាហារពេលល្ងាច។

សញ្ញានៃការប្រើលើសកម្រិត

សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះទាប រួមមានការពិបាកដើរ មានអារម្មណ៍ខ្សោយ ពិបាកមើលឃើញច្បាស់ វង្វេង បាត់ស្មារតី ឬប្រកាច់។ បើគាត់មានស្មារតី នោះគាត់ត្រូវការរបស់ផ្អែមជាប្រញាប់ បន្ទាប់មកអាហារមួយពេលពេញ។ ប្រសិនបើ គាត់សន្លប់ចូរដាក់ស្ករសឬទឹកឃ្មុំមួយចឹបក្រោមអណ្ដាតរបស់គាត់ និងបន្តផ្ដល់ម្ដងបន្តិចៗរហូតគាត់ដឹងខ្លួន រួចហូបដោយខ្លួនឯងបាន មើលទំព័រ 31 ។