



ស្ករក្នុងឈាមទាប (ជំងឺខ្លះជាតិស្ករ)

ជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកអាចចុះទាបពេកនៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ នេះត្រូវបានគេហៅថា ជំងឺខ្លះជាតិស្ករ។ វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺខ្លាំង។ ប្រសិនបើមិនព្យាបាលទេ អ្នកអាចសន្លប់បាត់ស្មារតីនិងអាចស្លាប់ទៀតផង។ ពាក់ប្រកាន់លេខសម្គាល់ដែលបង្ហាញថាអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជួយឱ្យអ្នកដទៃដឹងពីរបៀបជួយអ្នក។

មូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមទាប?

- ការទទួលបានហូសម៉ោងធម្មតា
- ការខកខានអាហារឬរំលងអាហារសម្រន់ធម្មតារបស់អ្នក
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនពេក
- ការធ្វើសកម្មភាពច្រើនជាងធម្មតា

តើជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច?

ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួននៃជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប៖

- ការបែកញើស
- ការញ័រខ្លួន
- មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់
- ភាពឃ្មាន
- អារម្មណ៍នឿយហត់
- ចង្កាក់បេះដូងញាប់
- ឈឺក្បាល
- ភ្នែកស្រវាំង

តើអ្នកព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបយ៉ាងដូចម្តេច?

ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកនៅក្រោម**70**, សូមទទួលបានមួយក្នុងចំណោម **អាហារ គ្រាអាសន្ន**ទាំងនេះ។

អាហារនីមួយៗមានកាបូអ៊ីដ្រាត **15g**។

ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកនៅក្រោម**50**, សូមទទួលបានពីក្នុងចំណោមអាហារទាំងនេះ។

- | | |
|---|---------------------------------|
| • អ្នកស្រ្តី៖ ជីវិតទាំង 5 | • ទឹកផ្លែឈើ 1/2 ពែង |
| • ស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ 1 ស្លាបព្រាបាយ | • ទំពាំងបាយជូរក្រៀម 1 គ្រាប់ |
| • ដែលគ្រុយកូស 1 បំពង់ | • ទឹកដោះគោគ្មានជាតិខ្លាញ់ 1 ពែង |
| • ថ្នាំគ្រាប់គ្រុយកូសរាងជ្រុង 3 គ្រាប់ ឬរាងមូល 4 គ្រាប់ | • ផ្លែចេក 1/2 |
| • ផ្លែប៉ោមឬផ្លែក្រូចតូច 1 | • ទឹកស្អុយធម្មតា 1 ពែង |



រង់ចាំ 15 នាទីរួចពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកម្តងទៀត។

ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកតិចជាង 100mg/dl សូមទទួលបាន**អាហារគ្រាអាសន្ន** មួយទៀត។ រង់ចាំ 15 នាទីហើយពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកម្តងទៀត។ វាគួរតែ 100 ឬខ្ពស់ជាងនេះ។

គន្លឹះផ្សេងៗទៀត៖

- កុំព្យាបាលស្ករក្នុងឈាមទាបជាមួយស្ករឡា។ វាមិនបង្កើនជាតិស្ករក្នុងឈាមបានឡើយទេ។
- ដាក់តាមខ្លួននូវប្រដាប់វាស់គ្រុយកូសក្នុងឈាម និង“អាហារគ្រាអាសន្ន”របស់អ្នកគ្រប់ពេលទាំងអស់។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកបានទេប៉ុន្តែគិតថាវាមានកម្រិតទាប ចូរព្យាបាលវាជាមួយអាហារគ្រាអាសន្ន។ បន្ទាប់មកទទួលបានអាហារសម្រន់។
- ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកប្រសិនបើអ្នកមានជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបជាញឹកញាប់។ ឱសថជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរ។

អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពឥតគិតថ្លៃដោយទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញជំនួយគិលានុបដ្ឋាយការ 24 ម៉ោងរបស់ L.A. Care លេខ**1-800-249-3619 (TTY 711)**។