



ការពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម៖ សៀវភៅណែនាំ ដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

មូលហេតុដែលត្រូវពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

ការពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។ វាជួយអ្នក និងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក៖

- រក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អ
- មើលពីរបៀបដែលជម្រើសអាហារ សកម្មភាព ឬថ្នាំព្យាបាលប៉ះពាល់ដល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

របៀបពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយការជួសជុលម្រាមដៃ

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកនឹងបង្ហាញអ្នកពីរបៀបពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ ការណែនាំទូទៅមាននៅខាងក្រោម។ អ្នកនឹងត្រូវការ៖



ឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម



បន្ទះពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម



ឧបករណ៍ជួសជុលម្រាមដៃ



ធុងដាក់វត្ថុមុតស្រួចមួយ។

ជំហានសំខាន់ៗគឺ៖

1. លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកក្ដៅខ្លាំងៗ និងសាប៊ូ ហើយជូតឱ្យបានស្អាតល្អ។
2. ដាក់បន្ទះនៅក្នុងឧបករណ៍វាស់។
3. ជួសម្រាមដៃរបស់អ្នកដោយប្រើឧបករណ៍ជួសម្រាមដៃ។
4. ប៉ះបន្ទះទៅនឹងឈាម ហើយឱ្យវាស្រូប។
5. ឧបករណ៍ជួសម្រាមដៃនឹងរាប់ចុះក្រោម និងបង្ហាញកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

មានវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមអំពីអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។

ជួរដែលមានសុខភាពល្អរបស់អ្នកសម្រាប់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម

សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម កម្រិតដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់ជាតិស្ករក្នុងឈាមគឺ៖

- មុនពេលបរិភោគអាហារ ឬតមអាហារ៖ ពី 4 ទៅ 7 mmol/L
- 2 ម៉ោងបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហារ (ពីការការខាំទំពារលើកដំបូងរបស់អ្នក)៖ ពី 5 ទៅ 10 mmol/L

សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថាតើជួរដែលមានសុខភាពល្អរបស់អ្នកគឺអ្វីទៅ - វាអាចខុសគ្នា។

អ្វីៗដែលអាចផ្លាស់ប្តូរកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង	កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង
 ការបរិភោគអាហារដែលមានកាបូអ៊ីដ្រាតច្រើន	 បរិភោគអាហារដែលមានកាបូអ៊ីដ្រាតតិច
 ធ្វើឱ្យរាងកាយមិនសូវសកម្ម	 ធ្វើឱ្យរាងកាយកាន់តែសកម្ម
 មិនមានថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមគ្រប់គ្រាន់	 ថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមច្រើនពេក
 មិនស្រួលខ្លួន ឬមានការឈឺចាប់	 ក្អិត ឬចុះរាគ
 ភាពតានតឹង	 ផឹកស្រា

ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកខ្ពស់ជាង ឬទាបជាងកម្រិតដែលមានសុខភាពល្អរបស់អ្នកជាញឹកញាប់ សូមប្រាប់
វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្តូរការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។



NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ស្វែងរក QR ឬចូលទៅកាន់ ndss.com.au
ឬហៅទូរសព្ទទៅ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសឱ្យការព្យាបាលផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់
អ្នក ឬមានសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។