

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប៖ សៀវភៅណែនាំ ដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

តើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបគឺជាអ្វី?

- កម្រិតជាតិស្ករ (គ្មានកូស) ក្នុងឈាមទាប គឺកម្រិតនៅក្រោម 4.0 mmol/L។
- នេះក៏ត្រូវបានគេហៅដែរថា រោគខ្វះជាតិស្ករ (hypoglycaemia) ឬ hypo។
- មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបនោះទេ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យ។

រោគសញ្ញានានានៃកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប

ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកភ្លាមៗ។



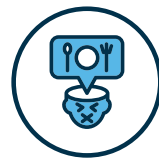
មានអារម្មណ៍ទន់ខ្សោយ ញ័រ ឬញ័រមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន



ពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍



បែកញើស



មានអារម្មណ៍ឈ្នាន



វិលមុខ ឬមានអារម្មណ៍វិលមុខ



ឈឺធៀបៗនៅមុខ



ឈឺក្បាល



ការផ្លាស់ប្តូរកំហើញ

តែងតែយកគ្រឿងផ្គត់ផ្គង់ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប មកជាមួយអ្នកជានិច្ច។

- 2 ឬ 3 ប្រភេទនៃកាបូអ៊ីដ្រាតដែលបំបែកជាតិស្ករយ៉ាងឆាប់រហ័ស
- អាហារសម្រន់មានកាបូអ៊ីដ្រាតដែលបំបែកជាតិស្ករយូរ
- ឧបករណ៍ពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ឧបករណ៍ចាក់ថ្នាំព្យាបាលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបខ្លាំង ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកណែនាំ

កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប៖ សៀវភៅណែនាំ ដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

ព្យាបាលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាបឱ្យបានឆាប់រហ័ស

ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកតិចជាង 4.0 mmol/L សូមអនុវត្តតាមជំហានខាងក្រោម។

ជំហានទី 1៖ ពិសា 15 ក្រាមនៃកាបូអ៊ីដ្រាតដែលបំបែកជាតិស្ករយ៉ាងឆាប់រហ័ស។



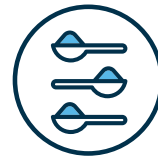
ស្ករគ្រាប់សណ្តែកចាហួយ (jellybeans) 6 គ្រាប់

ឬ



ទឹកផ្លែឈើ 150 មីលីលីត្រ

ឬ



ស្ករ 3 ស្លាបព្រាបាយ

ជំហានទី 2៖ រង់ចាំ 15 នាទី បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកម្តងទៀត។



នៅតែទាបជាង 4.0 mmol/L៖ ធ្វើម្តងទៀត
ជំហានទី 1



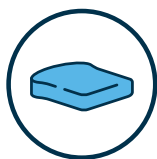
លើសពី 4.0 mmol/L៖ ទៅ **ជំហាន 3**

ជំហានទី 3៖ បរិភោគ 15 ក្រាមនៃកាបូអ៊ីដ្រាតដែលបំបែកជាតិស្ករយូរ ប្រសិនបើអាហារបន្ទាប់របស់អ្នកនឹងដល់ពេលលើសពី 15 នាទីទៀត។



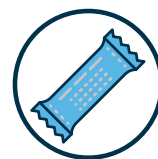
ចំណីផ្លែឈើ

ឬ



បន្លែប៉េង

ឬ



នំ Muesli មួយដុំ

- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានានា ប៉ុន្តែមិនអាចពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកបានទេ ចូរព្យាបាលកម្រិតទាបនោះ។
- ប្រសិនបើមានកម្រិតទាបពេក អ្នកអាចសន្លប់ ហើយត្រូវការជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់។

វិធីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នក

- កុំរំលង ឬពន្យារពេលបរិភោគអាហារ
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីការកែតម្រូវអាហារ ឬថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកហាត់ប្រាណ
- ប្រសិនបើអ្នកផឹកស្រា ចូរផឹកក្នុងកម្រិតមធ្យម និងជាមួយអាហារ
- ក្រេបភេសជ្ជៈដែលមានកាបូអ៊ីដ្រាត ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ហើយមិនអាចបរិភោគបាន។

ប្រាប់អ្នកដទៃពីរបៀបជួយ

- ប្រាប់មនុស្សជុំវិញអ្នក (គ្រួសារ មិត្តភក្តិ កន្លែងធ្វើការងារ) ពីរបៀបសម្គាល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប និងវិធីជួយអ្នក។
- ប្រាប់ពួកគេថាពួកគេគួរតែ **កុំផ្តល់អាហារ ឬភេសជ្ជៈដល់អ្នកប្រសិនបើអ្នកសន្លប់**។
- ផ្ទុយទៅវិញ ពួកគេគួរតែទូរសព្ទទៅលេខ 000 ភ្លាមៗ។



NDSS និងអ្នក

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

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភណាមួយអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។