



ndss

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

ថ្ងៃឈឺ៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បាន ឆាប់រហ័ស

ការឈឺអាចធ្វើឱ្យជំងឺទឹកនោមផ្អែមពិបាកគ្រប់គ្រង

- កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ ជាញឹកញយកើតឡើង ទោះបីជាអ្នកបរិភោគតិចតិចជាងធម្មតាក៏ដោយ។ នេះគឺដោយសារតែអ្វីមួយស្រួចស្រាដែលរាងកាយរបស់អ្នកបង្កើត។
- កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប ជួនកាលអាចកើតឡើង ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគតិច ឬក្អួត ឬចុះរាគ។
- ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺ ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក ប្រាប់អ្នកពីរបៀបថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកឈឺ។
- អ្នកប្រហែលជាត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្រួលខ្លួនខ្លាំង ឬកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកនៅខ្ពស់ពេក ឬទាបពេក សូម្បីតែបន្ទាប់ពីប្រើគម្រោងសកម្មភាពថ្ងៃឈឺរបស់អ្នកក៏ដោយ។

មានផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺ

វាប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើនៅពេលអ្នកឈឺ រួមទាំង៖



ទាក់ទងអ្នកណានៅពេលឈឺ



សារធាតុរាវអ្វីដែលត្រូវផឹក



ពេលណាត្រូវពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក



ការផ្លាស់ប្តូរអាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក



អ្វីដែលត្រូវមាននៅក្នុងកញ្ចប់សម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នក

សូមវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកសម្រាប់ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺ ប្រសិនបើអ្នកមិនមាន។

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002508-NDSS_KH

Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

 diabetes
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ពេលណាត្រូវចាប់ផ្តើមផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នក

- នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍មិនល្អ
- ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 15 mmol/L រយៈពេល 8 ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះ
- ពេលផ្សេងទៀតដែលវេជ្ជបណ្ឌិត ឬផែនការសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នកប្រាប់អ្នក

ចូរត្រៀមបម្រុងជាមួយឧបករណ៍សម្រាប់ថ្ងៃឈឺ



ការផ្តល់ផ្តល់ពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម



ថ្នាំព្យាបាល



អាវ៉ាស៊ីយលីន និងឧបករណ៍សម្រាប់បម្រុងទុក



គ្រឿងផ្តល់ផ្តល់ជាតិស្ករក្នុងឈាម (រោគខ្វះជាតិស្ករ) ទាប



ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នក

ផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នក នឹងប្រាប់អ្នកពីអ្វីខ្លះដែលត្រូវដាក់ក្នុងកញ្ចប់របស់អ្នក។

ទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬ 000 ប្រសិនបើអ្នក៖



មានអារម្មណ៍ងងុយគេង និងច្របូកច្របល់



មានការពិបាកដកដង្ហើម



មានការក្អកជាបន្តបន្ទាប់ ឬរមួលក្រពើនៅក្នុងពោះរបស់អ្នក



មានសញ្ញានៃការខះជាតិទឹកខ្លាំង (មាត់ស្ងួត មិនសូវនោម វិលមុខ)



កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមនៅតែខ្ពស់ពេក ឬទាបពេក ទោះបីជាធ្វើតាមផែនការសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃឈឺរបស់អ្នកក៏ដោយ



ឈឺពេកក្នុងការមើលថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ហើយគ្មានអ្នកណាជួយអ្នកបានទេ។



NDSS និងអ្នក

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

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬមានសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។