

ພະຍາດເບົາຫວານ

ພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນຫຍັງ?

ເມື່ອພວກເຮົາກິນອາຫານ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທາດນໍ້າຕານເຂົ້າໃນກະແສເລືອດ. ທາດນໍ້າຕານນີ້ເອີ້ນວ່າ: ທາດນໍ້າຕານ ກູລໂກສ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກໍນໍາໃຊ້ນໍ້າຕານນີ້ເພື່ອເປັນພະລັງງານທີ່ເຮົາຕ້ອງການ. ອາຫານຫວານປຸງໄປເປັນ ກູລໂກສ ແຕ່ອາຫານອື່ນໆກໍເຊັ່ນດຽວກັນໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານຈຳພວກທາດແບ້ງເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ມັນ, ມັນຝຣັງ ແລະ ເຂົ້າຈີ່ ຫຼືອາຫານອື່ນໆທີ່ເຮັດຈາກເຂົ້າສາລີ.

ພະຍາດເບົາຫວານໝາຍຄວາມວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຮົາມີທາດນໍ້າຕານໃນກະແສເລືອດຫຼາຍເກີນໄປ. ເມື່ອເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວ ທາດນໍ້າຕານທີ່ສູງໃນເລືອດນັ້ນແທນທີ່ຈະໃຫ້ພະລັງງານ ຂໍ້ພັດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ທໍາຮ້າຍຮ່າງກາຍ.



ຊິມເຂົ້າຈີ່ຂາວເບິ່ງ. ທ່ານຮູ້ໄດ້ບໍ່ວ່າລົດຊາດມັນຫວານຊໍາໃດ?

ຊະນິດຂອງພະຍາດເບົາຫວານທີ່ພົບເລື້ອຍເອີ້ນວ່າ: ເບົາຫວານຊະນິດທີ 2. ເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ແມ່ນມີສາເຫດຫຼັກມາຈາກການບໍ່ອອກກຳລັງກາຍພຽງພໍ, ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງເຊັ່ນ: ອາຫານກະປ໋ອງ, ມີຄວາມກັງວົນ ຫຼື ຕຶງຄຽດຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສົມດູນໃນການດຳລົງຊີວິດ. ພະຍາດເບົາຫວານເປັນພະຍາດຊໍາເຮື້ອ ໝາຍຄວາມວ່າມັນສາມາດດີຂຶ້ນ ແລະ ກໍຮ້າຍແຮງລົງໄດ້ແຕ່ມັນເປັນພະຍາດທີ່ປົວບໍ່ຫາຍຂາດ.

ເພື່ອໃຊ້ຊີວິດກັບພະຍາດເບົາຫວານໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍທີ່ຕ້ອງໄດ້ຄວບຄຸມທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດ. ພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນມີຄວາມອັນຕະລາຍເພາະວ່າພາວະທີ່ທາດນໍ້າຕານສູງໃນເລືອດນັ້ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາເຊັ່ນ: ຕາບອດ, ສູນເສຍແຂນ-ຂາ, ເຊື້ອມສະມັດຕະພາບທາງເພດ, ອຸບັດຕິເຫດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງ ຫຼືເສຍຊີວິດໄດ້. ເມື່ອທ່ານຮັກສາທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໃຫ້ປົກກະຕິໄດ້ ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ກໍສາມາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້ ແລະທ່ານກໍສາມາດປະຕິບັດວຽກງານໄດ້ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ. ສິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າການປົວພະຍາດເບົາຫວານ.

ເມື່ອທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ທ່ານສາມາດມີສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້ບໍ່?

ຢາ ແລະ ການປິ່ນປົວທາງການແພດແມ່ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ແຕ່ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດມີສຸຂະພາບທີ່ດີ ຖ້າທາກວ່າພວກເຂົາຮຽນຮູ້ພະຍາດນີ້ ແລະ ເບິ່ງແຍງ, ປິ່ນປົວສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ. ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະປະຕິບັດແມ່ນກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ, ອອກກຳລັງກາຍ, ຮັກສາແຂ້ວ ແລະ ເຫຼືອກໃຫ້ສະອາດ, ເບິ່ງແຍງຕີນໃຫ້ດີ, ຊອກຫາວິທີເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ. ໃນບາງກໍລະນີກໍຕ້ອງການໃຊ້ຢາປິ່ນປົວເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບກໍປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຄືກັນ ໂດຍເຕົ້າໂຮມຜູ້ຄົນເປັນກຸ່ມເພື່ອສອນໃຫ້ພວກເຂົາຮຽນຮູ້ພະຍາດທີ່ພວກເຂົາກຳລັງເປັນຢູ່ພ້ອມທັງປິ່ນປົວຕົວເອງ. (ເບິ່ງໜ້າ 29)

ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກຫຼາຍທີ່ຈະບອກກັບຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍວ່າຂ້ອຍຕ້ອງການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ແຕ່ປັດຈຸບັນນີ້ພວກເຂົາເຫັນແລ້ວວ່າຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ພວກເຂົາກໍເຂົ້າໃຈວ່າການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນກໍຊ່ວຍໃຫ້ສຸຂະພາບພວກເຂົາດີຂຶ້ນເຊັ່ນດຽວກັນ.



ອາການສະແດງຂອງພະຍາດເບົາຫວານ.

ອາການເບື້ອງຕົ້ນຂອງພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນສະແດງອອກບໍ່ຊັດເຈນ. ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະບໍ່ມີອາການຫຍັງເລີຍ. ສະນັ້ນ, ຫຼາຍຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນ.

ອາການສະແດງທີ່ອາດຈະມາຈາກພະຍາດເບົາຫວານ

- ຫິວນຈຳ
- ຍຸ່ງວຫຼາຍ
- ສາຍຕາມົວ
- ບໍ່ມີເທື່ອມີແຮງ ຫຼື ເມື່ອຍງ່າຍ
- ເປັນບາດແຜທີ່ຫາຍດີຊ້າ
- ຮູ້ສຶກມືນຕົນທັງສອງເບື້ອງ
- ສຳລັບຜູ້ຍິງແມ່ນຕິດເຊື້ອເຫັດເປັນໆຫຼາຍໆ

ອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພົບຫຼາຍໃນບັນຫາພະຍາດອື່ນໆ ສະນັ້ນ, ທ່ານບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າຄົນທີ່ມີແຕ່ອາການເຫຼົ່ານີ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ສະນັ້ນຕ້ອງໄດ້ກວດເລືອດເພື່ອຢັ້ງຢືນ. (ເບິ່ງໜ້າ 12-10)

ອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍ

ເມື່ອທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້

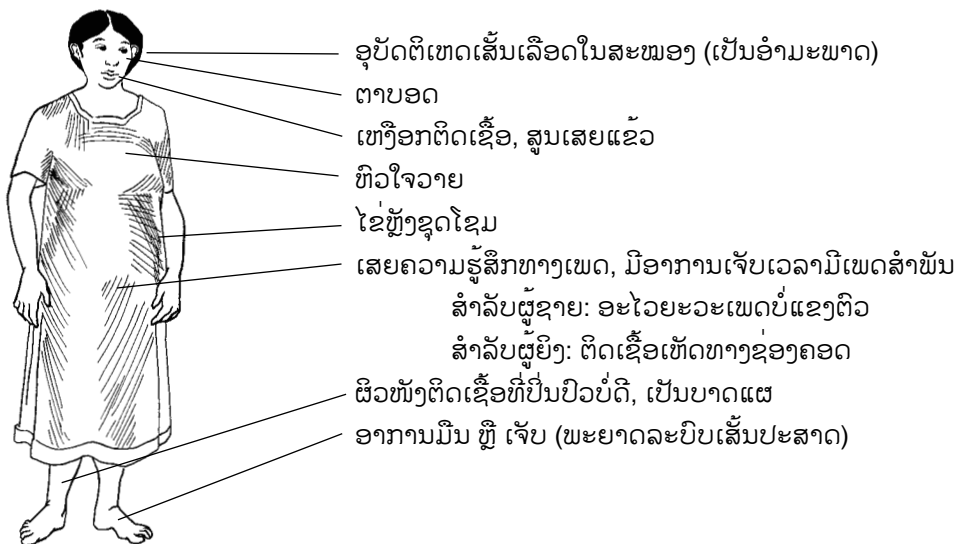
- ຫິວນຈຳແຮງ
- ອ່ອນເພຍຫຼາຍ ແລະ ງ້ວງ ຫຼື ສັບສິນ
- ຫິວເຂົ້າ
- ນ້ຳໜັກຫຼຸດເຖິງວ່າຈະກິນອາຫານໄດ້ພຽງພໍກໍຕາມ



ຄົນທີ່ມີອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້ຄວນໄດ້ຮັບການກວດ ແລະ ປິ່ນປົວຢ່າງໄວ. ຄົນເຈັບສາມາດເສຍຊີວິດຈາກພາວະທີ່ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຫຼາຍ ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ, ເບິ່ງບົດພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງ. (ໜ້າ 32)

ບັນຫາທີ່ເກີດຈາກພະຍາດເບົາຫວານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ

ຖ້າພະຍາດເບົາຫວານບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເປັນໄລຍະເວລາຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີ, ພາວະທາດນ້ຳຕານສູງໃນເລືອດສາມາດທຳລາຍອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ, ທຳລາຍເສັ້ນປະສາດ ແລະ ເສັ້ນເລືອດ. ສິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຮ້າຍແຮງຕ່າງໆ, ເຮັດໃຫ້ມີການທຳລາຍຢ່າງຖາວອນ ຫຼື ຈົນກະທັ້ງເສຍຊີວິດໄດ້.



ທາດນ້ຳຕານສູງໃນເລືອດສາມາດທຳລາຍເສັ້ນປະສາດ. ຫຼາຍຄົນທີ່ມີທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງໃນເລືອດຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກເຈັບຕີນ ແລ້ວກໍຮູ້ສຶກມືນ. ທາດນ້ຳຕານສູງຫຼາຍເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຕໍ່ການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລ້ວສາມາດເກີດບາດແຜທີ່ຫາຍດີຊ້າ. ຄົນທີ່ເປັນອາດມີອາການເມື່ອຍງ່າຍ. ນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງສາມາດທຳລາຍຕາ ແລະ ໄຂ້ຫຼັງ ເຮັດໃຫ້ເສຍໜ້າທີ່ການ ຫຼື ເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້ເລີຍ.

ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນດ້ວຍ

- ຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 24 ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ ກຳລັງຂຽນຢູ່)
- ສູບຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 24)

ການທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງແມ່ນເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນພ້ອມທັງສູບສິດເລືອດໜັກຂຶ້ນ ເປັນສາເຫດໃຫ້ມີການທຳລາຍອະໄວຍະວະອື່ນໆ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ທາດນຳຕານໃນເລືອດສູງຫຼາຍ. ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ອຸບັດຕິເຫດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງ ຫຼືຫົວໃຈວາຍ. ສະນັ້ນ ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຈະບອກໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານເຊົາສູບຢາ ແລະ ປິ່ນປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ແຕ່ວ່າພະຍາດເບົາຫວານກໍຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອອກກຳລັງກາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດທ່ານກໍຈະສາມາດຄວບຄຸມທາດນຳຕານໃຫ້ຢູ່ປົກກະຕິໄດ້. ສຳລັບການຕິດເຊື້ອຢູ່ຜິ້ງປາກ ແລະ ຕີນແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ພຽງແຕ່ຮຽນຮູ້ວິທີເບິ່ງແຍງຕີນ, ແຂ້ວ ແລະ ເຫງືອກ. (ເບິ່ງໜ້າ 22-25)

ຊະນິດຂອງພະຍາດເບົາຫວານ

ພະຍາດເບົາຫວານມີ 3 ຊະນິດ:

ພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ຕາມປົກກະຕິແລ້ວເກີດກັບຄົນໜຸ່ມ ແລະ ມີອາການສະແດງອອກໄວ. ສ່ວນສາເຫດຂອງພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ແມ່ນບໍ່ຮູ້. ພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ແມ່ນພົບໜ້ອຍກວ່າພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2. (ເບິ່ງໜ້າ 5)

ຖ້າຫາກວ່າເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຄົນໜຸ່ມຮູ້ສຶກຫົວນ້ຳຫຼາຍຜິດປົກກະຕິ, ອ່ອນເພຍ ຫຼືນ້ຳໜັກຫຼຸດແມ່ກະທັ້ງກິນໄດ້ປົກກະຕິ ແມ່ນໃຫ້ກວດທາດນຳຕານລາວເລີຍ (ເບິ່ງໜ້າ 10). ຖ້າຫາກວ່າລາວມີພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ແມ່ນລາວຈະຕ້ອງການການປິ່ນປົວຢ່າງຮີບດ່ວນ.

ພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ໝາຍຄວາມວ່າຄົນທີ່ເປັນບໍ່ສາມາດເຜົາໃໝ່ທາດນຳຕານໄດ້ດີ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ ຕ້ອງໄດ້ສັກຢາປິ່ນປົວໃຫ້ລາວທຸກມື້, ຢານີ້ເອີ້ນວ່າຢາ ອິນຊູລິນ insulin. ລາວຈະຕ້ອງການຢາ ອິນຊູລິນ ແລະ ອຸປະກອນມັນ ພ້ອມທັງຄວາມຮູ້ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ໃຊ້ໄດ້ຖືກຕ້ອງ.



ບໍລິເວນຫ້ອງແມ່ນບ່ອນຫຼັກທີ່ໃຊ້ໃນການສັກຢາອິນຊູລິນ.

ພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ຕາມປີກກະຕິແລ້ວເລີ່ມເປັນໃນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ອາການກໍເກີດຂຶ້ນຊ້າໆ ແຕ່ມັນກໍສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບຄົນໜຸ່ມໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ດັ່ງນັ້ນ ບົດນີ້ຈຶ່ງເວົ້າກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ເປັນສ່ວນໃຫຍ່.

ຄົນທີ່ກິນອາຫານທີ່ຜ່ານຂັ້ນຕອນການຜະລິດຈາກໂຮງງານ, ອາຫານທີ່ໃສ່ນ້ຳຕານ, ອາຫານທາດແປ້ງ ແລະ ຄົນທີ່ອອກກຳລັງກາຍໜ້ອຍແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ມີທ້ອງໃຫຍ່, ມີຄົນໃນຄອບຄົວເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼືມີປະຫວັດຫົວຕະຫຼອດມາເປັນເວລາດົນກໍມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ເຊັ່ນກັນ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ແມ່ນເລີ່ມຈາກການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ກໍຍັງໄດ້ຜິນດີຕໍ່ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 21-18) ຫຼື ຢາສະໝຸນໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 21).

ພະຍາດເບົາຫວານໃນແມ່ຍິງຖືກແມ່ນຊະນິດໜຶ່ງຂອງພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ທີ່ເກີດໃນຄົນຖືພາບາງຄົນ. ຜູ້ຍິງທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານໃນຂະນະຖືພາຈະມີທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງພ້ອມດຽວກັນນັ້ນລູກໃນທ້ອງກໍຈະມີທາດນ້ຳຕານສູງໃນເລືອດເຊັ່ນດຽວກັນ. ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ, ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດແມ່ກໍຈະກັບລົງມາເປັນປົກກະຕິ ຫຼືອາດຈະພັດທະນາກາຍເປັນເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ເລີຍ.

ແມ່ທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານໃນຂະນະຖືພາອາດຖືພາຍາກ ແລະ ລູກກໍມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະໂຕໃຫຍ່ ເຮັດໃຫ້ເກີດຍາກ. ແມ່ທີ່ເປັນເບົາຫວານຄວນເກີດລູກຢູ່ໂຮງໝໍເພາະເຂົາອາດຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດເອົາລູກອອກ. ເດັກທີ່ເກີດມາອາດມີບັນຫາທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳ ຫຼື ສູງ ຫຼືບັນຫາຂອງການຫາຍໃຈ.

ພະຍາດເບົາຫວານໃນແມ່ຍິງຖືພາສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວປິ່ນປົວດ້ວຍການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ ຫຼືຢາພື້ນເມືອງ.



ການວາງແຜນການຖືພາເມື່ອທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ

ຖ້າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຕ້ອງການຖືພາ, ດີທີ່ສຸດແມ່ນຄວບຄຸມລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດໃຫ້ໄດ້ກ່ອນທີ່ຈະຖືພາ. ໃຫ້ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຖ້າທ່ານກວາເຈົ້າກຳລັງກິນຢາປິ່ນປົວເບົາຫວານຢູ່ ເພາະຢານັ້ນອາດຈະໄດ້ປ່ຽນກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຖືພາ. ເຖິງວ່າແມ່ທີ່ເປັນເບົາຫວານຈະບໍ່ສົ່ງພະຍາດເບົາຫວານໃຫ້ລູກໃນທ້ອງກໍຕາມ, ພະຍາດເບົາຫວານສາມາດມີຜົນກະທົບຕໍ່ການຖືພາໄດ້ ແລະ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍທີ່ຕ້ອງເບິ່ງແຍງຕົວທ່ານເອງ.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2?

ບັນດາສະພາບແວດລ້ອມທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເປັນສາເຫດຫຼັກຂອງພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2. ຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍຍ້ອນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນຍ້ອນບັນດາອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງຈາກໂຮງງານໄດ້ເຂົ້າມາສູ່ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ ແລະ ປ່ຽນແປງວິທີການດຳລົງຊີວິດຂອງພວກເຂົາໃຫ້ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ.

ສາເຫດຂອງພະຍາດເບົາຫວານປະກອບດ້ວຍ:

ອາຫານທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານ, ເຂົ້າໝີ່ຫວານ, ອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງຈາກໂຮງງານ ແລະ ແບ່ງຂາວ ທັງໝົດນັ້ນເຮັດໃຫ້ເກີດມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ ພ້ອມທັງເຮັດໃຫ້ມີໄຂມັນສ່ວນກົນ. ອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງຈາກໂຮງງານ ແລະ ອາຫານກະປ່ອງແມ່ນຍາກທີ່ຈະຫຼີກລ້ຽງ. ບາງຄັ້ງມັນກໍມີລາຄາຖືກກວ່າ ແລະ ຢູ່ໃນຕົວເມືອງມັນກໍຫາໄດ້ງ່າຍກວ່າອາຫານທີ່ສົດ ແລະ ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.



ບໍ່ເຄື່ອນເທັງຮ່າງກາຍໄດ້ພຽງພໍ (ບໍ່ອອກແຮງງານ)

ຜູ້ຄົນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ພາມ, ຍ່າງ, ເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ກຳລັງແຮງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼືເຄື່ອນໄຫວຕະຫຼອດຈະເຜົາໃໝ່ທາດນໍ້າຕານສ່ວນເກີນເພື່ອເປັນພະລັງງານ. ຄົນທີ່ນັ່ງ ຫຼືຍືນເປັນປະຈຳຈະບໍ່ເຜົາໃໝ່ທາດນໍ້າຕານໄດ້ພຽງພໍດັ່ງນັ້ນ, ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຈຶ່ງສູງ.

ພາວະຕົງຄຽດ

ເມື່ອຄົນມີຄວາມຕົງຄຽດຢູ່ຕະຫຼອດ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຈະເກັບທາດນໍ້າຕານໄວ້ແທນທີ່ຈະນຳໃຊ້ມັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງເປັນສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ.

ໄຂມັນໜ້າທ້ອງ

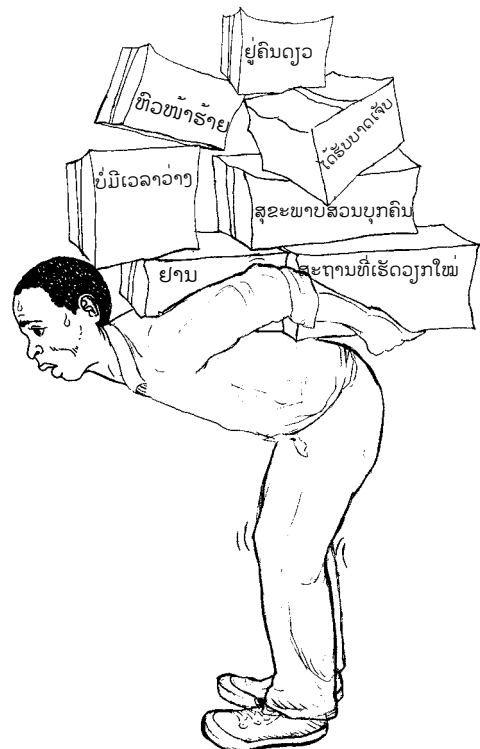
ຄົນທີ່ມີທ້ອງ (ແອວ) ໃຫຍ່ແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານຫຼາຍກວ່າ.

ຄົນໃນຄອບຄົວເປັນພະຍາດເບົາຫວານ

ພະຍາດເບົາຫວານຕິດຕໍ່ທາງກຳມະພັນ, ດັ່ງນັ້ນຄົນທີ່ມີຄອບຄົວເປັນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານຫຼາຍກວ່າ.

ພາວະຂາດສານອາຫານ

ຖ້າຫາກຄົນເຮົາບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາຈະເກັບທາດນໍ້າຕານທີ່ພວກເຂົາກິນໄວ້. ສິ່ງນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນແຕ່ຕອນຍັງນ້ອຍ ຫຼືກ່ອນເດັກຈະເກີດ.



ເມື່ອທ່ານມີຄວາມຕົງຄຽດຫຼາຍມັນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ອາຍຸ

ຄົນສູງອາຍຸມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານຫຼາຍກວ່າ.

ສານເຄມີຕ່າງໆ

ສານເຄມີບາງຢ່າງມີຜົນກະທົບຕໍ່ການນໍາໃຊ້ທາດນໍ້າຕານຂອງຮ່າງກາຍ. ພວກເຮົາສາມາດໄດ້ຮັບສານເຄມີຕ່າງໆຈາກສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ, ມົນລະພິດຈາກຊຸມຊົນ ຫຼືຢູ່ໃນອາຫານ ຫຼືຜະລິດຕະພັນອື່ນໆ.



ສານເຄມີມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດເບົາຫວານໄດ້ແນວໃດ

ຕາມອາຫານທີ່ພວກເຮົາບໍລິໂພກ ແລະ ວິທີການດໍາລົງຊີວິດນີ້, ສານເຄມີບາງຢ່າງກໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ການທີ່ເຮັດວຽກ, ກິນອາຫານ, ຕື່ມເຄື່ອງດື່ມ ຫຼືຫາຍໃຈເອົາສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເພີ່ມຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານເຊັ່ນ:

- ສານໄດອອກຊິນ (Dioxins) ແມ່ນໃຊ້ຜະລິດຢາຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ເຈ້ຍ ແລະ ກໍ່ຍັງໄດ້ຈາກການຈຸດຢາງ.
- ພີຊີບີ (PCBs) ແມ່ນສານເຄມີຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ໃນໂຮງງານອຸດສາຫະກຳທີ່ໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນ (ຄວາມເຢັນ ຫຼື ຮອນ) ແລະ ສານຫຼໍ່ລື້ນ.
- ທາເຣທ (Phthalates) ແມ່ນພົບເລື້ອຍຢູ່ໃນຄີມ ຫຼືນ້ຳມັນທາຜິວ.
- ໄບສະເຟໂນລ (Bisphenols) ແມ່ນພົບເລື້ອຍໃນກວດຢາງບັນຈຸນ້ຳດື່ມ, ນ້ຳໝາກໄມ້ ແລະ ໂຊດາ.
- ໂລຫະແຂງ (Heavy metals) ເຊັ່ນ: ທອງແດງ, ບາຫຼອດ, ສານໝູ (arsenic) ແລະ ເຄດນິຽມ (cadmium) ແມ່ນຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກໂຮງງານອຸດສາຫະກຳສູ່ສະພາບແວດລ້ອມເຊັ່ນ: ການຂຸດຄົ້ນນໍ້າມັນ, ການກັ່ນນໍ້າມັນ, ການຂຸດເໝືອງ ແລະ ອື່ນໆ.
- ຢາຂ້າແມງໄມ້ແມ່ນໃຊ້ໄວ້ເພື່ອຂ້າແມງໄມ້ ແລະ ພືດ.

ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ທ່ານຈະປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງຈາກສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ນໍາໃຊ້ມັນ. ຖ້າຫາກວ່າມີສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ທ່ານເຮັດວຽກ ແລະ ທ່ານກໍບໍ່ສາມາດໂອລົມກັບຫົວໜ້າຂອງທ່ານໃຫ້ປ່ຽນເປັນສິ່ງທີ່ປອດໄພກວ່ານີ້ ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມບໍ່ຫາຍໃຈເອົາ ຫຼືສໍາພັດມັນ. ໃຫ້ໃສ່ຜາປົດປາກ-ດັງ ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງເພື່ອປ້ອງກັນພ້ອມທັງລ້າງມືເປັນປະຈຳເພື່ອບໍ່ໃຫ້ສານເຄມີນັ້ນປົນກັບອາຫານທີ່ທ່ານກິນ ຫຼື ເຂົ້າໄປໃນປາກທ່ານ.

ສານເຄມີແມ່ນຢູ່ອ້ອມຮອບຕົວເຮົາ. ໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ບໍ່ໄດ້ສົດຢາຂ້າສັດຕູພືດໃສ່. ພະຍາຍາມໃຊ້ເຄື່ອງທໍາຄວາມສະອາດບ້ານ ຫຼືຮ່າງກາຍທີ່ມີສ່ວນປະກອບຂອງສານເຄມີໜ້ອຍ ຫຼືບໍ່ມີເລີຍ.

ສານເຄມີທີ່ເປັນມົນລະພິດທາງນໍ້າ, ອາກາດ ແລະ ອາຫານຈາກບ່ອນເຮັດວຽກແມ່ນເປັນບັນຫາທີ່ຍາກຫຼາຍ. ສິ່ງນີ້ຈະສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອ ຊຸມຊົນກົດດັນເຈົ້າຂອງໂຮງງານອຸດສາຫະກຳ ແລະ ລັດຖະບານກໍມີກົດບັງຄັບໃຊ້ໃຫ້ໂຮງງານອຸດສາຫະກຳ.

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປົກປ້ອງອາຫານ, ນໍ້າ, ທີ່ດິນ ແລະ ອາກາດ ໃຫ້ເບິ່ງບົດ ແນວທາງຂອງຊຸມຊົນເພື່ອສຸຂະພາບຂອງສະພາບແວດລ້ອມ.



ເປັນຫຍັງຜູ້ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈຶ່ງເປັນພະຍາດເບົາຫວານ?

ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຫົວໃຈເຊັ່ນ: ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ເຄີຍສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ບັນດາປະເທດທີ່ຮັ່ງມີ. ປັດຈຸບັນນີ້ ບັນດາປະເທດທີ່ມີລາຍໄດ້ຕ່ຳກໍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບເຊັ່ນດຽວກັນ. ພະຍາດນີ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອວິທີການດຳລົງຊີວິດມີການປ່ຽນແປງ. ອາຫານໃໝ່, ສານເຄມີໃໝ່, ວຽກເຮັດງານທຳໃໝ່ ແລະ ວິທີການດຳລົງຊີວິດມີການປ່ຽນແປງກ່ຽວກັບການກິນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ການດຳລົງຊີວິດງ່າຍຂຶ້ນ ແຕ່ມັນຂ້າພັດເພີ່ມປັດໃຈສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ພະຍາດຊ່ຳເຮື້ອອື່ນໆ. ແຕ່ລະປີມີຄົນເປັນພະຍາດເບົາຫວານເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ກໍພົບໃນຄົນໜຸ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຂ້ອຍກັບມາຮອດບ້ານຊ້າຕະຫຼອດ
ສະນັ້ນ ຊື້ອາຫານສຳເລັດຮູບມາກິນ
ແມ່ນສະບາຍກ່ວາ



ກິນແບບນີ້ຂ້ອຍກໍອື່ນແລ້ວ
ພ້ອມກັບລາຄາບໍ່ແພງອີກ
ສະນັ້ນ
ເຮົາສາມາດກິນຢູ່ນີ້ໄດ້ທຸກມື້



ອາຊີບທີ່ຄົນເຮັດສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ໃນເມືອງໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢາງຫຼາຍ. ພວກເຂົາອາດນັ່ງເຮັດວຽກໝົດມື້ອີກ ຫຼືກິນອາຫານຜ່ານຂະບວນການຜະລິດ ແລະ ອາຫານຈາກໂຮງງານ.



ສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່, ບັນຫາໃໝ່

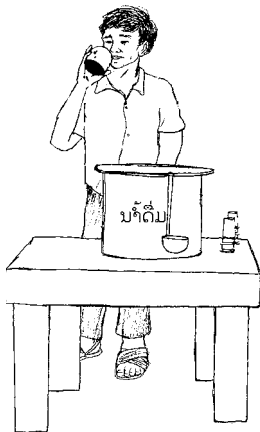
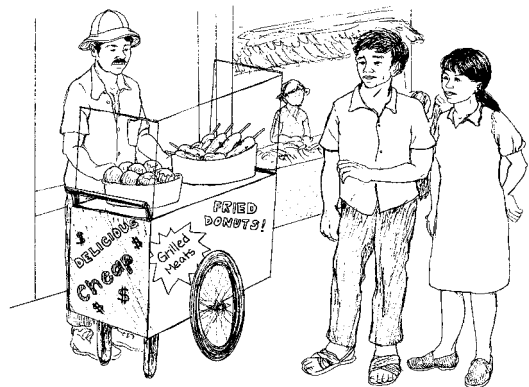
10 ປີຜ່ານມາ ອາມິວຄາ ແລະ ເຊເຣນາ ອອກຈາກບ້ານເພື່ອໄປຊອກວຽກຢູ່ໃນເມືອງ. ໃນຂະນະນັ້ນການດຳລົງຊີວິດກໍສະບາຍຂຶ້ນ. ແທນທີ່ ເຊເຣນາຈະຊຸດດິນ ແລະ ເຮັດວຽກຢູ່ໃນຟາມໝົດມື້ຄືເມື່ອກ່ອນ, ດຽວນີ້ລາວເຮັດວຽກຢູ່ໂຮງງານແຫ່ງໜຶ່ງ. ລາວນັ່ງຫຍິບເຄື່ອງໝົດມື້. ສ່ວນ ອາມິວຄາ ແມ່ນເຮັດວຽກກວດພື້ນຢູ່ທີ່ສະຖານີລົດໄຟ.

ຕອນຢູ່ບ້ານພວກເຂົາຍ່າງໄປທຸກບ່ອນ ແຕ່ຢູ່ໃນເມືອງການຍ່າງແມ່ນອັນຕະລາຍ. ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາຈຶ່ງຂີ່ລົດເມ. ອາມິວຄາ ເຄີຍຫຼິ້ນກິລາເຕະບານທຸກໆຕອນແລງ ແຕ່ດຽວນີ້ລາວມັກຈະເຂົ້າບາ ແລະ ກໍເບິ່ງກິລາທາງໂທລະພາບເພື່ອຜ່ອນຄາຍ.

ອາຫານທີ່ພວກເຂົາກິນກໍມີການປ່ຽນແປງເຊັ່ນດຽວກັນ. ແທນທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ພວກເຂົາປູກ ຫຼືເກັບມາ ແຕ່ດຽວນີ້ພວກເຂົາຊື້ອາຫານສຳເລັດຮູບກິນ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານຈາກທ້ອງຖະໜົນ ຫຼືອາຫານກະບ່ອງຈາກຮ້ານຄ້າ.

ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີລົດຊາດດີ, ຫາກິນໄດ້ໄວ ແລະ ກໍສະດວກສະບາຍ.

ແຕ່ອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີສ່ວນປະກອບຂອງນ້ຳຕານຫຼາຍ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍສານເຄມີ.



ເຊເຣນາ ແລະ ອາມິວຄາ ນຳໜັກກຳລັງເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ທ້ອງກໍໃຫຍ່ອອກ. ກ້າມຊີ້ນຂອງພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ແຂງແຮງຄືຕອນທີ່ພວກເຂົາເຮັດວຽກຢູ່ຟາມ.

ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ກວດເລືອດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານ, ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງ ອາມິວຄາ ແມ່ນສູງເລັກນ້ອຍ ສ່ວນ ເຊເຣນາ ນັ້ນເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວ ພ້ອມກັບມີອາການເຈັບເສັ້ນປະສາດຂອງຕົນ.

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານຂະພາບໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ ເຊເຣນາ ວາງແຜນເພື່ອຍ່າງແບບໄວອ້ອມໂຮງງານກັບເພື່ອນຮ່ວມງານທຸກໆມື້ໃນເວລາກິນເຂົ້າທ່ຽງ. ລາວໄດ້ແນະນຳໃຫ້ ອາມິວຄາ ດື່ມນ້ຳທີ່ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກແທນທີ່ຈະໄປດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານ

ເມື່ອກັບມາບ້ານ ພວກເຂົາຈະປຸງແຕ່ງອາຫານກິນເອງໂດຍໃຊ້ຜັກສົດ ທີ່ພວກເຂົາຊື້ມາແຕ່ຕະຫຼາດ. ຫວັງຢ່າງຍິ່ງວ່າ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຄຸມພະຍາດເບົາຫວານໄດ້.



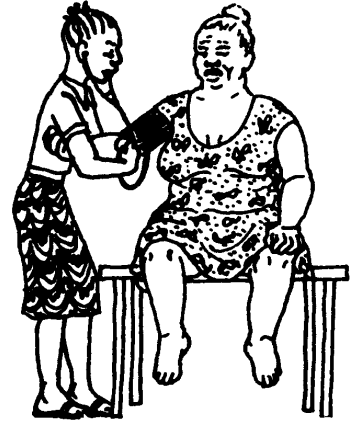
ການກວດເພື່ອຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານ

ລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສາມາດກວດໄດ້ໂດຍການກວດເລືອດ ຫຼືກວດຢູ່ງວ.
ກວດເລືອດແມ່ນມີຄວາມຊັດເຈນກວ່າ.

ໃຜທີ່ຄວນກວດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານ?

ຄົນທີ່ຄວນກວດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານເມື່ອ

- ມີອາການສະແດງຂອງພະຍາດເບົາຫວານ (ເບິ່ງໜ້າ 2 ແລະ 3)
- ມີຄືນໃນຄອບຄົວເປັນພະຍາດເບົາຫວານ
- ມີຮອບແອວໃຫຍ່ ແລະ ອາຍຸກໍຫຼາຍກວ່າ 40 ປີ
- ມີປະຫວັດເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 24)
- ເກີດລູກທີ່ມີຕົວໃຫຍ່ (ນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າ 4 ກິໂລກຣາມ)
- ຍັງໜຸ່ມ ແລະ ມີອາການທີ່ສະແດງຂອງພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 (ເບິ່ງໜ້າ 4)



ການກວດເລືອດ

ທຸກຊະນິດຂອງພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນສາມາດກວດລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໄດ້. ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບອາດກວດຫຼາຍຢ່າງເພື່ອບິ່ງມະຕິພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼືກວດຄືນ. ການກວດຍັງໃຊ້ເພື່ອຕິດຕາມການປ່ຽນແປງພະຍາດ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຫັນຜົນທີ່ເກີດຈາກການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ການກິນຢາ (ເບິ່ງໜ້າ 18-19).

ການກວດເລືອດບອກໄດ້ວ່າລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດປົກກະຕິ, ສູງເລັກນ້ອຍ ຫຼືວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ຖ້າຫາກວ່າທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນເປັນເບົາຫວານ ເຮົາຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານໄດ້ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍເພີ່ມ.

ມີສອງວິທີຫຼັກໃນການກວດຫາພະຍາດເບົາຫວານ, ວິທີໜຶ່ງແມ່ນກວດທາດນໍ້າຕານກ່ອນກິນອາຫານ (ງົດອາຫານຢ່າງນ້ອຍ 8 ຊົ່ວໂມງ) ແລະ ວິທີໜຶ່ງແມ່ນກວດທາດນໍ້າຕານສະລິມ (A1C).



ການກວດທາດນ້ຳຕານຫຼັງອາຫານ (ງົດອາຫານຢ່າງນ້ອຍ 8 ຊົ່ວໂມງ) ແມ່ນວິທີທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍ. ການກວດນີ້ແມ່ນກວດຕອນເຊົ້າກ່ອນກິນອາຫານ. ບາງສະຖານທີ່ກວດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງກວດນ້ຳຕານຢູ່ປາຍມື ຫຼື ອາດແທງເອົາເລືອດສົ່ງຫ້ອງວິເຄາະ. ຜົນກວດທາດນ້ຳຕານກ່ອນກິນອາຫານແມ່ນຂຶ້ນກັບລະບົບການກວດຂອງປະເທດຂອງເຈົ້າ. ຖ້າຜົນກວດວັດແທກເປັນ ມິລິໂມນຕໍ່ລິດ (mmol/l) ຜົນມັນກໍຈະມີຄ່າລະຫວ່າງ 4-20. ຖ້າທ່ານມີທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ 6.9mmol/l ຫຼືຫຼາຍກວ່ານີ້ແມ່ນສາມາດເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ຖ້າຜົນກວດວັດແທກເປັນ ມິລິກຣາມຕໍ່ເດຊິລິດ (mg/dl) ຜົນມັນກໍຈະເປັນຄ່າລະຫວ່າງ 80-350. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າທ່ານມີທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ 125 mg/dl ຫຼືຫຼາຍກວ່ານີ້ແມ່ນສາມາດເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.

ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕໍ່າກວ່າ 5.6 mmol/l ຫຼື 100mg/dl ແມ່ນທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານປົກກະຕິ.

ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຫຼາຍກວ່າ 5.6 mmol/l ຫຼື 100 mg/d ແຕ່ໜ້ອຍກວ່າ 6.9 mmol/l ຫຼື 125 mg/dl ແມ່ນເລີ່ມເປັນສັນຍານເຕືອນທ່ານແລ້ວ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການດຳລົງຊີວິດແຕ່ຕອນນີ້ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດເບົາຫວານໄດ້. ຖ້າທາດນ້ຳຕານຂອງທ່ານສູງຫຼາຍແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ ເພາະການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ.

ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຫຼາຍກວ່າ 6.9 mmol/l ຫຼື 125 mg/dl ແມ່ນທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຍິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງເທົ່າໃດກໍຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດອາການສຸກເສີນຈາກພາວະນ້ຳຕານສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 32) ຫຼືເກີດບັນຫາທີ່ອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ (ເບິ່ງໜ້າ 3).

ການກວດບາງວິທີສາມາດກວດໄດ້ໂດຍການເອົາຢອດເລືອດຢູ່ປາຍມື (ເບິ່ງໜ້າ 18). ສ່ວນການກວດອື່ນໆແມ່ນດູດເອົາເລືອດຢູ່ແຂນ. ແພດທີ່ຊຳນານສາມາດເຮັດໄດ້ຢ່າງມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ມີອາການເຈັບເລັກໜ້ອຍ ຫຼືບໍ່ເຈັບເລີຍ.



ກວດຫາດຳຕານສະສົມ (A1C or HbA1C) ແມ່ນກວດລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສະເລຍໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ການກວດນີ້ແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນງົດອາຫານກໍໄດ້. ທ່ານພໍ່ຈະດູດເອົາເລືອດແລ້ວສົ່ງຫ້ອງວິເຄາະ, ຜົນທີ່ໄດ້ມາມີຄ່າເປັນເປີເຊັນ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວປະມານ 4%-14%. ຖ້າຫາກວ່າຜົນກວດ 6.4% ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນທ່ານອາດເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ຖ້າຫາກວ່າຜົນກວດຕໍ່າກວ່າ 6.4% ພຽງເລັກນ້ອຍທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ເບິ່ງແຍງຕົວເອງໃນຫຼາຍຮູບແບບ (ເບິ່ງໜ້າ 13) ແລະ ກວດຫາພະຍາດເບົາຫວານອີກຄັ້ງໃນອະນາຄົດ.

ທາດນໍ້າຕານສະສົມຕໍ່າກວ່າ %5.7 ແມ່ນປົກກະຕິ.

ທາດນໍ້າຕານສະສົມຫຼາຍກວ່າ %5.7 ແຕ່ຕໍ່າກວ່າ %6.4 ແມ່ນເລີ່ມເປັນສັນຍານເຕືອນທ່ານແລ້ວ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການດຳລົງຊີວິດແຕ່ຕອນນີ້ແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນທ່ານຈາກພະຍາດເບົາຫວານໄດ້. ຖ້າທາດນໍ້າຕານສະສົມຂອງທ່ານໃກ້ຄຽງກັບ %6.4 ແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ ເພາະການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ.

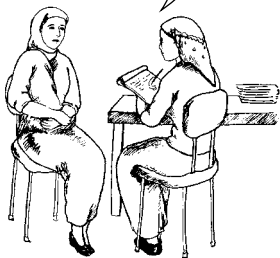
ທາດນໍ້າຕານສະສົມຫຼາຍກວ່າ %6.4 ແມ່ນທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ຍິ່ງທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງເທົ່າໃດກໍຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດອາການສຸກເສີນຈາກພາວະນໍ້າຕານສູງ (ເບິ່ງໜ້າ 32) ຫຼືເກີດບັນຫາທີ່ອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ (ເບິ່ງໜ້າ 3)

ການກວດຢູ່ງ

ການກວດຢູ່ງສາມາດບອກໄດ້ວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ແຜ່ນຈຸ່ມຢູ່ງຈະປ່ຽນສີ ຖ້າຫາກວ່າມີທາດນໍ້າຕານອອກທາງນ້ຳຢູ່ງ. ໃຫ້ກວດທັນທີທີ່ຄົນເຈັບຢູ່ງອອກມາ, ການກວດຢູ່ງແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງງົດອາຫານ.

ໃນບາງກໍລະນີການກວດຢູ່ງອາດຈະບົ່ງມະຕິພະຍາດເບົາຫວານບໍ່ໄດ້ ເນື່ອງຈາກວ່າລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ້ອງຂ້ອນຂ້າງສູງ (10 mmol/l ຫຼື 180 mg/dl) ກ່ອນທີ່ມັນຈະອອກມາທາງນ້ຳຢູ່ງ. ດັ່ງນັ້ນຖ້າຫາກວ່າກວດຢູ່ງແລ້ວບອກບໍ່ໄດ້ວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວ ແຕ່ຍິ່ງມີຄວາມສົງໄສວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນໃຫ້ກວດເລືອດ.

ເຖິງວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກສະບາຍໃນຕອນນີ້ກໍຕາມ, ພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນກຳລັງສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ທ່ານ. ພຽງແຕ່ທ່ານປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນເລັກນ້ອຍກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີສຸຂະພາບດີໄດ້.



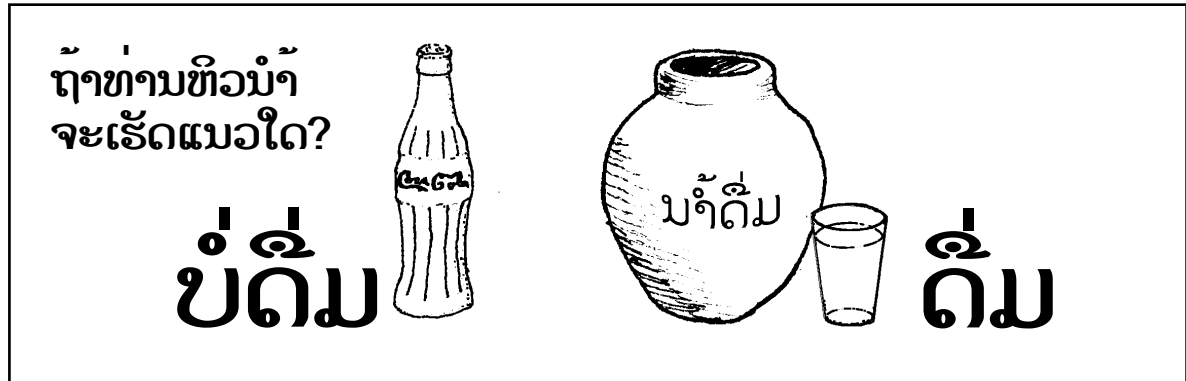
ຖ້າຂ້ອຍເປັນພະຍາດເບົາຫວານແດ່?

ການທີ່ຮູ້ວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນມີຄວາມກັງວົນໄດ້. ເບິ່ງໜ້າ 26 ສຳລັບວິທີທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ຫຼາຍຄົນທີ່ຈະຍອມຮັບວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນຍາກ. ບໍ່ມີໃຜຢາກຈະເຊື່ອວ່າຕົນເອງບໍ່ສະບາຍ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວຕົວເອງຕະຫຼອດຊີວິດ. ທ່ານອາດຈະບໍ່ເຊື່ອວ່າມີຫຍັງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນກັບຕົວທ່ານ ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ໄດ້ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ສະບາຍ. ເຖິງແມ້ວ່າ ທ່ານຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງກໍຕາມ, ລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດທີ່ສູງນັ້ນມີຜົນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍທ່ານ. ນັ້ນແມ່ນຂ່າວທີ່ບໍ່ດີ ແຕ່ຂ່າວທີ່ດີແມ່ນທ່ານສາມາດດຳລົງຊີວິດທີ່ດີ ແລະ ມີອາຍຸຍືນຍາວໄດ້ໂດຍການເບິ່ງແຍງຕົວທ່ານເອງ.

ຢູ່ກັບພະຍາດເບົາຫວານໂດຍມີສຸຂະພາບທີ່ດີ

ປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານໂດຍການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອອກແຮງງານຕະຫຼອດ, ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວມີສຸຂະພາບທີ່ດີ ເຖິງວ່າທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານກໍຕາມ.



ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານແມ່ນເປັນພິດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ - ມັນເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ນໍ້າເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຮົາແຂງແຮງ.

ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ອາຫານທີ່ບັນທະບູລຸດເຮົາກິນແມ່ນບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ທ່ານ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານປູກ ຫຼື ລ້ຽງ, ເກັບມາ ຫຼື ລ້າສັດເອງ. ໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງອາຫານກະປ່ອງ, ອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການຜະລິດຈາກໂຮງງານ, ເຄື່ອງດື່ມ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕ່າງໆ. ກິນອາຫານພວກນີ້ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຍັງຊື່ນເບື້ອງເງິນຄຳອີກ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃນຂະນະທີ່ມີເງິນໜ້ອຍໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 12-13 ໃນບົດທີ່ເວົ້າກ່ຽວກັບ ອາຫານທີ່ດີເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ. ໃຫ້ຈົດບັນທຶກອາຫານທີ່ຄອບຄົວທ່ານກິນໃນໜຶ່ງອາທິດ ແລ້ວ ໃຫ້ໄປຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບເພື່ອສົນທະນາກັນວ່າອາຫານຈຳພວກໃດທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ອາຫານຈຳພວກໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລ້ວກໍຈົ່ງລົມກັນຄອບຄົວວ່າຈະມີການປ່ຽນແປງແນວໃດ.



ປຸງອາຫານຈາກຈຳພວກທາດແປ້ງມາເປັນຜັກແທນ

ອາຫານຈຳພວກທາດແປ້ງເຊັ່ນ: ເຂົ້າ, ສາລີ, ເມັດເຂົ້າສາລີ, ມັນ, ມັນຝລັງ, ມັນສັບປະຫຼັງ
ແມ່ນອາຫານຫຼັກສຳລັບຄົນເຮົາ. ແຕ່ວ່າອາຫານຈຳພວກທາດແປ້ງເມື່ອກິນເຂົ້າໄປແລ້ວມັນຈະປຸງເປັນທາດ
ນໍ້າຕານ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານແມ່ນສາມາດຈັດການກັບອາຫານຈຳພວກທາດແປ້ງໄດ້ພຽງເລັກນ້ອຍ
ແຕ່ບໍ່ສາມາດຈັດການກັບຈຳນວນຫຼາຍໄດ້. ການປຸງຈາກອາຫານຈຳພວກທາດແປ້ງບາງຈຳນວນມາເປັນຈຳ
ພວກຜັກ ແລະ ຜັກໃບຂຽວແມ່ນທ່ານຈະໄດ້ຮັບວິຕະມິນ ແລະ ສານອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ.



ຜູ້ຍິງຄົນນີ້ເຮັດວຽກຢູ່ໂຮງງານ
ລາວນັ່ງຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ລາວ
ຄວນກິນອາຫານທີ່ເປັນທາດແປ້ງ
ຈຳນວນໜ້ອຍເຊັ່ນຕົວຢ່າງ
ອາຫານທາດແປ້ງ (ອາຫານແມັກຊິໂກ
Tortilla) 2 ແຜນ ຫຼື ເມັດຖົ່ວ 1
ຖ້ວຍ ຫຼື ໝາກໄມ້ 2 ປຸງ, ເຂົ້າ 1
ຖ້ວຍ. ລາວສາມາດກິນຜັກຕື່ມ ແລະ
ອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນແທນ.



ຜູ້ຍິງຄົນນີ້ເຮັດວຽກຢູ່ນອກບ້ານ
ທຸກມື້ ແລະ ຍາງຕະຫຼອດ.
ລາວກິນອາຫານຈຳພວກທາດແປ້ງ
ກັບຜັກ
ພ້ອມກັບອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນ
ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລາວມີພະລັງງານພຽງພໍ.

ອາຫານຈຳພວກເມັດພືດແມ່ນດີກວ່າ

ອາຫານຈຳພວກເມັດພືດແມ່ນອາຫານທາດແປ້ງທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການເພື່ອເປັນພະລັງງານ. ອາຫານຈຳພວກເມັດພືດທີ່ມີກາກ ແລະ ລຳຕິດຢູ່ເຊັ່ນ: ເຂົ້າທີ່ເປັນສີນໍ້າຕານ ແລະ ເມັດສາລີແມ່ນດີທີ່ສຸດຂະພາບກວ່າ. ໃຫ້ເລືອກກິນແປ້ງທີ່ເຮັດຈາກພືດຈຳພວກເມັດ.

ເຂົ້າຂາວ ແລະ ແປ້ງທີ່ຜ່ານຂະບວກການຈາກໂຮງງານໄດ້ເອົາສານອາຫານຈາກເມັດພືດ ທີ່ມີກາກ ແລະ ລຳຕິດຕ່າງໆອອກເພື່ອໃຫ້ເກັບຮັກສາໄວ້ເປັນເວລາດົນບໍ່ໃຫ້ບູດເນົ່າ. ໃນເມື່ອມັນບໍ່ມີກາກ ແລະ ລຳຕິດຕິດຂະບວກການປຸງເມັດພືດໄປເປັນທາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍແມ່ນໄວຫຼາຍ ພ້ອມທັງເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງຂຶ້ນໄວຢ່າງເຖິງລະດັບທີ່ອັນຕະລາຍ. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ກິນເມັດພືດທີ່ຜ່ານຂັ້ນຕອນການຜະລິດ.

ກິນອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍ

ເສັ້ນໃຍແມ່ນສ່ວນທີ່ແຂງຂອງພືດເຊັ່ນ: ໃບ, ລຳຕົ້ນ, ຮາກ ແລະ ໜໍ່. ເສັ້ນໃຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍດູດຊຶມທາດນໍ້າຕານເຂົ້າສູ່ກະແສເລືອດຊ້າລົງ. ສິ່ງນີ້ຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ປ້ອງກັນຮ່າງກາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ການຂັບຍ່ອຍອາຫານໄດ້ດີຂຶ້ນ. ອາຫານທີ່ມີເສັ້ນໃຍປະກອບມີຜັກ, ຖົ່ວ, ຜັກຕະກູນຖົ່ວອື່ນໆ, ເມັດພືດ, ໝາກໄມ້, ໝາກໄມ້ແຫ້ງເປືອກແຂງ ແລະ ເມັດພືດອື່ນໆ.

ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເສັ້ນໃຍຫຼາຍຂຶ້ນແມ່ນ:

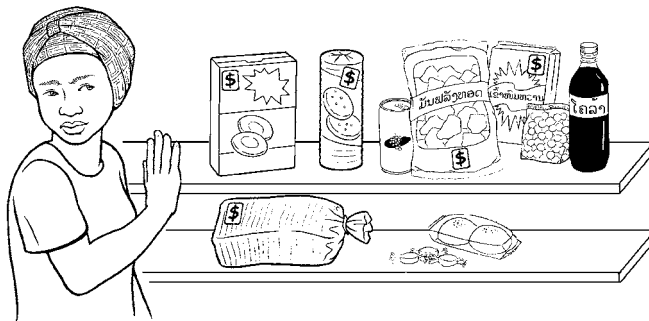
- ກິນໃບຂອງຈຳພວກມັນສັບປະຫຼັງໄດ້ຢ່າງປອດໄພຫຼັງຈາກທີ່ຕົ້ມແລ້ວເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ຄົນຈະເຄີຍກິນຮາກຂອງມັນສັບປະຫຼັງ ແລະ ເຜືອກເປັນຫຼັກກໍຕາມ, ໃບຂອງພືດຈຳພວກນີ້ກໍມີເສັ້ນໃຍຫຼາຍເຊັ່ນກັນ.
- ໃຫ້ເຮັດແບ່ງຈາກໝາກຖົ່ວເຊັ່ນ: ຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ຖົ່ວແປ້ບ
- ໃຫ້ກິນຜັກໃບຂຽວເປັນປະຈຳເທົ່າທີ່ຈະກິນໄດ້
- ໃຫ້ກິນເຂົ້າສົ້ມຕານ, ສີແດງ ຫຼື ດຳ ຫຼືຈຳພວກແກ່ນ

ກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕີນ

ໃຫ້ກິນປົນກັນກັບອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍປາ, ໄຂ່, ຊີ້ນ, ໝາກໄມ້ແຫ້ງເປືອກແຂງ, ແກ່ນໝາກໄມ້, ເຕົາຮູ້ ແລະ ໝາກຖົ່ວເນົ່າເພາະມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ ແລະ ກໍດີສໍາລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານ.

ກິນອາຫານກະບ່ອງ, ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລິດຊາດຫວານ ແລະ ເຫຼົ້າໃຫ້ໜ້ອຍລົງ

ບັນດາອາຫານກະບ່ອງເປັນສິ່ງທີ່ຊວນໃຫ້ຢາກ. ພວກມັນເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ງ່າຍ, ກິນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ກໍຍັງມີລິດຊາດດີ. ແຕ່ອາຫານກະບ່ອງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມີນໍ້າຕານ, ເກືອ ແລະ ສ່ວນປະກອບທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍ. ຖ້າທາກວ່າທ່ານເມື່ອຍ, ຫິວເຂົ້າ ຫຼືມີຄວາມຕຶງຄຽດຫຼາຍ ອາຫານກະບ່ອງແມ່ນຍາກຫຼາຍທີ່ທ່ານສະຫຼຶກລ້ຽງບໍ່ກິນມັນ ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຢາເສບຕິດ ແລະ ຢາສູບ. ສະນັ້ນ ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ກໍເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີແຕ່ໄລຍະໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ. ເມື່ອໃດທີ່ລິດຂອງທາດນໍ້າຕານໄດ້ໝົດໄປທ່ານກໍຈະຮູ້ສຶກບໍ່ດີກວ່າເກົ່າ. ທຸກຄົນຢູ່ໃນຄອບຄວາມຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກການທີ່ບໍ່ກິນ ຫຼືກິນອາຫານເຫຼົ່ານີ້ໜ້ອຍລົງ. ອາຫານທີ່ຜ່ານຂະບວນການປຸງແຕ່ງຈາກໂຮງງານແມ່ນໃຊ້ນໍ້າມັນປາມເນື່ອງຈາກວ່າມັນມີລາຄາຖືກ ແຕ່ມັນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຄືກັບນໍ້າມັນຈາກພືດອື່ນໆ.



ບໍລິສັດທີ່ຜະລິດອາຫານແມ່ນຮູ້ວ່າຈະຂາຍສິນຄ້າໃຫ້ທ່ານໄດ້ແນວໃດ ແລະ ຈະຕົວະ, ເວົ້າວ່າອາຫານນັ້ນມັນດີເຖິງວ່າມັນບໍ່ດີກໍຕາມ. ເປົ້າໝາຍຂອງພວກເຂົາແມ່ນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເງິນ ບໍ່ແມ່ນເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງທ່ານດີ

ບັນດາເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລິດຊາດຫວານແມ່ນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານເພາະມັນປະກອບດ້ວຍທາດນໍ້າຕານຫຼາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວ. ແມ້ກະທັ້ງນໍ້າໝາກໄມ້ກໍຍັງມີນໍ້າຕານຫຼາຍ. ສະນັ້ນ, ໃຫ້ດື່ມນໍ້າລ້ຳ ຫຼືນໍ້າຊາທີ່ບໍ່ມີນໍ້າຕານແທນ. ທ່ານສາມາດຫຼຸດນໍ້າຕານໃນນໍ້າຊາ ຫຼືກະເຟຂອງທ່ານເທື່ອລະໜ້ອຍໃນແຕ່ລະອາທິດ. ທ່ານສາມາດຕື່ມໃບມົນ ຫຼືໝາກນາວໃສ່ນໍ້າ ຫຼືນໍ້າຊາເພື່ອໃຫ້ມີລິດຊາດ. ເຖິງວ່າໝາກໄມ້ທຸກສະນິດຈະມີທາດນໍ້າຕານ, ການກິນໝາກໄມ້ແທນນໍ້າໝາກໄມ້ແມ່ນດີກວ່າ ເພາະວ່າເສັ້ນໃຍທີ່ມີຢູ່ໃນໝາກໄມ້ແມ່ນມີຜົນດີ. ເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປັນເຫຼົ້າມັນກໍຈະປ່ຽນໄປເປັນທາດນໍ້າຕານເຊັ່ນກັນ ດັ່ງນັ້ນ, ຄວນຫຼີກລ້ຽງ ຫຼື ດື່ມໃຫ້ມີຂອບເຂດແມ່ນດີທີ່ສຸດ.

ຈະກິນອາຫານເລື້ອຍປານໃດ

ການທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານຄາບໜຶ່ງສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຕ່ຳໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 31) ຫຼືເຮັດໃຫ້ທ່ານກິນຫຼາຍໃນຄາບເຂົ້າຕ່ຳມາ. ກິນອາຫານຫຼາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຂອງທ່ານເພີ່ມຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 32). ການກິນອາຫານໃນປະລິມານທີ່ເທົ່າກັນທັງສາມຄາບ ຫຼືກິນໜ້ອຍລົງແຕ່ກິນສີ່ຄາບແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຂອງທ່ານຂ້ອນຂ້າງຄົງທີ່.



ການປ່ຽນແປງຫຼາຍພຶດຕິກຳໃນຄັ້ງດຽວແມ່ນຍາກ. ເມື່ອນັ້ນຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈະເລືອກເອົາສິ່ງໃດໜຶ່ງໃນຄັ້ງໜຶ່ງເຊັ່ນການຕື່ມເຄື່ອງຕື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ຫຼືເຊົາສູບຢາ. ເຖິງວ່າຈະປ່ຽນສິ່ງດຽວກໍສາມາດເຫັນສິ່ງແຕກຕ່າງໄດ້ແລ້ວ.

ມີການອອກແຮງງານເພີ່ມຂຶ້ນ

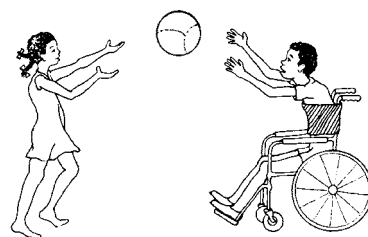
ການອອກແຮງງານແມ່ນວິທີທີ່ດີຫຼາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດລົງ. ປະຕິບັດໃຫ້ໄດ້ບາງຄັ້ງໃນທຸກໆມື້ ແລະ ກໍບໍ່ແມ່ນຄັ້ງດຽວແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ເພື່ອປິ່ນປົວ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດເປົາຫວານແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມຍ່າງແບບໄວ, ເຕັ້ນ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼືການອອກກຳລັງກາຍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນເປັນເວລາ 30 ນາທີ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ຍິ່ງອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍກໍຍິ່ງດີ.

ໃນສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ກຳລັງຮ່າງກາຍໜັກ ທ່ານອາດໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍພຽງພໍແລ້ວ. ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າທ່ານນັ່ງ ຫຼືຢືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າຕະຫຼອດມື້ ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ຄິດຊອກທາງວິທີທີ່ຈະໄດ້ເຄື່ອນໄຫວເພີ່ມ.



ຫຼາຍຄົນຊອກທາງວິທີທີ່ງ່າຍຂຶ້ນທີ່ຈະເຮັດກິດຈະກຳກັບຜູ້ຄົນອື່ນແທນທີ່ຈະຢູ່ຜູ້ດຽວ. ການເຮັດກິດຈະກຳແມ່ນງ່າຍຂຶ້ນຖ້າຫາກວ່າມັນມີຄວາມມ່ວນຊື່ນເຊັ່ນວ່າການຍ່າງຫຼິ້ນກັນໝູ່ເພື່ອນ, ຫຼິ້ນກິລາ ຫຼືເຕັ້ນ.

ຖ້າທ່ານກິນຢາປິ່ນປົວພະຍາດເປົາຫວານເຊັ່ນ: ຢາໂກກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ (Sulphonylurea) ຫຼືສັກຢາອິນຊູລິນ (Insulin) (ເບິ່ງໜ້າ 19-20), ການອອກກຳລັງກາຍອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຂອງທ່ານຕ່ຳລົງຫຼາຍໄພດ. ສະນັ້ນເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຕ່ຳລົງຫຼາຍໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດໂປຣຕິນ ແລະ ໄຂມັນທີ່ເປັນຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ໄຂ ຫຼື ປາ ໃນຄາບເຂົ້າກ່ອນທີ່ຈະອອກກຳລັງກາຍ. ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຂອງທ່ານກຳລັງຕ່ຳລົງໃນຂະນະທີ່ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ຫຼັງຈາກອອກກຳລັງກາຍທ່ານສາມາດຕື່ມນ້ຳໝາກໄມ້ ຫຼືກິນເຂົ້າໜົມອີມໃສ່. ສະນັ້ນ, ການທີ່ທ່ານມີອາຫານກິນຫຼິ້ນນຳທ່ານແມ່ນເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີ.



ສຳລັບອາການສະແດງຂອງພາວະທ່ານນຳຕາມໃນເລືອດຕ່ຳ ຫຼາຍ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 31.

ນ້ຳໜັກ

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວມີນ້ຳໜັກເກີນ. ການລົດນ້ຳໜັກແມ່ນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນພ້ອມກັບຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ນີ້ແມ່ນເປັນເຫດຜົນທີ່ຄົນບອກໃຫ້ທ່ານລົດນ້ຳໜັກເພື່ອປົ່ນປົວພະຍາດເປົາຫວານ. ສຳລັບຫຼາຍຄົນແລ້ວ ການລົດນ້ຳໜັກແມ່ນຍາກຫຼາຍ. ສະນັ້ນໃຫ້ຕັ້ງໃຈກັບການຄວບຄຸມທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ, ອອກກຳລັງກາຍເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດ.

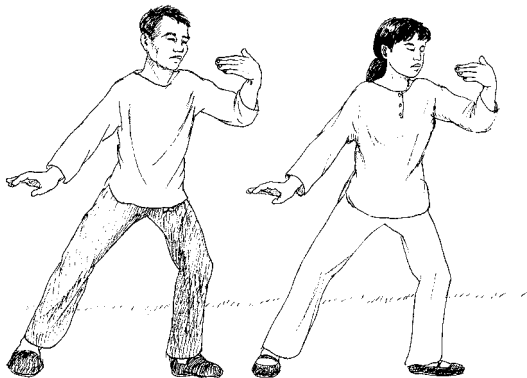
ຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດ

ຄວາມຕຶງຄຽດແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີບັນຫາຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະສາມາດແກ້ໄຂໄດ້. ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດແມ່ນເລື່ອງເງິນຄຳ, ຄອບຄົວ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ, ຄວາມປອດໄພ, ການຢຽດຢາມທາງດ້ານເຊື້ອຊາດ-ສີຜິວ ແລະ ບັນຫາອັນຕະລາຍອື່ນໆ. ການທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດຕະຫຼອດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຕ່ຳໆກາຍລວມເຖິງເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຂຶ້ນ.



ການລົມກັບໝູ່ເພື່ອນທີ່ເຮົາໄວ້ໃຈ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼືກຸ່ມຄົນອື່ນກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານມີກັງວົນສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດໄດ້ໂດຍສະເພາະແມ່ນການຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະຊ່ວຍກັນ ແລະ ກັນ. ສະນັ້ນ ບໍ່ຄວນຢ້ານທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ການສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃຫ້ກັບໂຕເອງກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ພວກເຮົາດຳລົງຊີວິດຢູ່ກັບຄວາມຢ້ານເປັນປະຈຳເພາະວ່າຜູ້ຄົນອື່ນໆແມ່ນມີກຳລັງຫຼາຍກວ່າເຮົາ. ເຮົາຈະຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍເນື່ອງຈາກສຸຂະພາບຂອງເຮົາບໍ່ດີ ຫຼືຍ້ອນເຮົາບໍ່ມີເງິນພຽງພໍ. ແຕ່ເຮົາສາມາດຮຽນຮູ້ທີ່ຈະສ້າງໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ. ບາງບັນຫາອາດໃຫຍ່ເກີນກວ່າທີ່ເຮົາຈະແກ້ໄຂດ້ວຍຕົວເຮົາເອງໄດ້, ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນເຮົາຕ້ອງການຄົນອື່ນຊ່ວຍ (ເບິ່ງໜ້າ 27-29). ແຕ່ກໍຍັງມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຮົາສາມາດຈັດການດ້ວຍຕົວເຮົາເອງ. ໃຫ້ວາງແຜນເພື່ອທົດລອງສິ່ງໃໝ່ໆເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງທ່ານດີຂຶ້ນເຊັ່ນການຍ່າງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼືການກິນອາຫານໃໝ່. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຮັດໄດ້ສຳເລັດທ່ານກໍຈະມີຄວາມໝັ້ນໃຈທີ່ຈະປະຕິບັດອີກ.



ການນັ່ງສະມາທິ, ການສູດມິນ ຫຼື
ການອອກກຳລັງກາຍເຊັ່ນການຫຼິ້ນ ໄທ-ຈີ ແລະ ໂຍຄະກຳແມ່
ນວິທີທີ່ດີເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດ.

ການປິ່ນປົວທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງດ້ວຍຢາ

ໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິທີການກິນ, ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຢາທີ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານສູງ ຫຼາຍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ຫຼືເກີດອາການສຸກເສີນ (ພາວະທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງ ເບິ່ງໜ້າ 32). ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ (ເບິ່ງໜ້າ 20-21 ແລະ 33-34) ສາມາດລົດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດໄດ້ຫຼາຍ ແຕ່ຖ້າສັກຢາອິນຊູລິນຫຼາຍ ຫຼື ກິນຢາ (ກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ) ຫຼາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳລົງ ຫຼືເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳລົງຫຼາຍ (ພາວະທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳ ເບິ່ງໜ້າ 31). ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກິນຢາລົດທາດນ້ຳຕານແມ່ນໃຫ້ກວດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດທ່ານເປັນປະຈຳຈົນຮູ້ວ່າມັນຂຶ້ນ ຫຼືມັນລົງ. ວິທີນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ໄດ້ວ່າທ່ານກຳລັງປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານໄດ້ດີ.

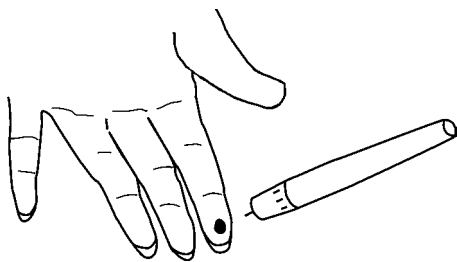
ການກວດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານ

ດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນໜ້າ 10-11, ການກວດເລືອດແມ່ນສາມາດບົ່ງມະຕິພະຍາດເບົາຫວານໄດ້. ນອກນັ້ນຍັງໃຊ້ເພື່ອການຕິດຕາມການປິ່ນປົວ. ການນຳໃຊ້ການກວດທາດນ້ຳຕານໂດຍນຳໃຊ້ເຄື່ອງກວດນ້ຳຕານ ແລະ ກວດທາດນ້ຳຕານສະລິມ (A1C) ແມ່ນສອງວິທີທີ່ໃຊ້ຕິດຕາມລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ. ທັງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນໃຫ້ຜົນລາຍງານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແຕ່ທັງສອງຢ່າງນີ້ແມ່ນມີປະໂຫຍດ.

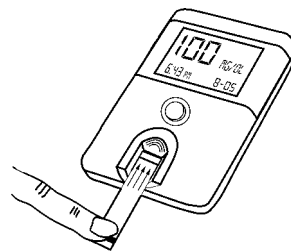
ເຄື່ອງກວດທາດນ້ຳຕານແມ່ນເຄື່ອງທີ່ວ່າໄປທີ່ອ່ານຄ່າທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ກວດ. ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ກວດຫຼາຍຄັ້ງໃນມື້ໜຶ່ງ ເພື່ອຈະຮູ້ວ່າທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງກ່ອນ ຫຼືຫຼັງອາຫານແນວໃດ ແລະ ກໍຍັງກວດເບິ່ງໃນແຕ່ລະມື້. ສະນັ້ນ ທ່ານສາມາດກວດ:

- ກ່ອນອາຫານ. ຄ່າທີ່ດີແມ່ນຢູ່ລະຫວ່າງ 4.4-7.2 mmol/l (80-130 mg/dl).
- 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງອາຫານ. ຄ່າທີ່ດີແມ່ນ <10 mmol/l (180 mg/dl).

ວິທີກວດແມ່ນໃຊ້ຢອດເລືອດໜຶ່ງຢອດຈາກປາຍມືໃສ່ແຜ່ນກວດ ແລ້ວທາດນ້ຳຕານກໍຈະສະແດງຜົນນອກຢູ່ໃນເຄື່ອງ. ມັນຂຶ້ນກັບເຄື່ອງກວດ, ຈະມີຄຳແນະນຳບອກໃຫ້ເອົາແຜ່ນກວດສອດເຂົ້າໃນເຄື່ອງ ກ່ອນຈະຢອດເລືອດໃສ່ແຜ່ນຈຸ່ມ (ສັງເກດດ້ານລຸ່ມ) ຫຼືຈະມີຂໍ້ແນະນຳໃຫ້ຢອດເລືອດໃສ່ແຜ່ນກວດກ່ອນເອົາແຜ່ນກວດສອດເຂົ້າເຄື່ອງ.



ໃຊ້ເຂັມ ຫຼື ມີດປາຍແຫຼມປັກເພື່ອ
ໃຫ້ໄດ້ຢອດເລືອດໃສ່ແຜ່ນຈຸ່ມ



ສຳລັບເຄື່ອງກວດຊະນິດນີ້
ໃຫ້ສອດແຜ່ນກວດໃສ່ໃນເຄື່ອງກ່ອນ
ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍເອົາເລືອດຢູ່ປາຍມືໃສ່ແຜ່ນຈຸ່ມ

ບາງຄົນກໍມີເຄື່ອງກວດນໍ້າຕານໄວ້ຢູ່ເຮືອນ ແລະ ພວກເຂົາກໍສາມາດກວດເອງໄດ້ປະຈຳ. ບາງຄົນກໍກວດຢູ່ສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບໃກ້ບ້ານ ຫຼືກວດກັບກຸ່ມຄົນທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານ. ເຄື່ອງກວດທາດນໍ້າຕານນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຮ່ວມກັນຢ່າງປອດໄພ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ເຂັມຮ່ວມກັນເພາະມັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອ ເອັສໄອວີ ໄດ້ ຫຼືພະຍາດອື່ນໆທີ່ຕິດຕໍ່ທາງເລືອດ.

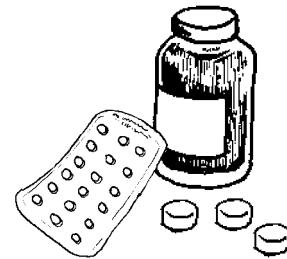
ການກວດທາດນໍ້າຕານສະລິມ (A1C) ແມ່ນສາມາດກວດໄດ້ແຕ່ຢູ່ສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບ ຫຼືໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ. ການກວດນີ້ບອກໃຫ້ຮູ້ຄ່າສະເລ່ຍຂອງລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໃນໄລຍະຫຼາຍເດືອນຜ່ານມາ. ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈຶ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານໂດຍລວມຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະຮູ້ທາດນໍ້າຕານໃນມື້ນັ້ນ. ສໍາລັບຄົນສ່ວນຫຼາຍທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ລະດັບທາດນໍ້າຕານສະລິມທີ່ດີແມ່ນໜ້ອຍກວ່າ 8%. ຖ້າສາມາດກວດໄດ້ແມ່ນໃຫ້ກວດ ໜຶ່ງ ຫຼືສອງຄັ້ງຕໍ່ປີ.



ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ

ຢາບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້. ແຕ່ບາງຢາແມ່ນສາມາດລົດທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໄດ້ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງບາງຢ່າງກໍສາມາດລົດທາດນໍ້າຕານໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ເລີ່ມການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ໂດຍການບໍ່ໃຊ້ຢາ. ການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງສ່ວນໃຫຍ່ກໍພຽງພໍທີ່ຈະລົດລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດ ແລະ ກໍເຮັດໃຫ້ຄົນມີສຸຂະພາບດີ.



ຖ້າຫາກວ່າການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງບໍ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ອາການດີຂຶ້ນ, ຢາແມ່ນສາມາດຊ່ວຍລົດທາດນໍ້າຕານທີ່ສູງຫຼາຍນັ້ນໄດ້ພ້ອມທັງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີບັນຫາອື່ນໃໝ່. ບາງຄັ້ງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບອາດໃຫ້ທ່ານສອງຕົວຢາ ຫຼືໃຫ້ໄປໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວອາດປັບປຸງນະໂນມາດຄວາມແຮງຂອງຢາທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຢູ່.

ການກິນຢາປິ່ນປົວຕ້ອງໄດ້ກິນເປັນປະຈຳ ແລະ ຖືກເວລາ. ໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານຮູ້ວ່າກໍາມະຜົນສໍາຮອງທີ່ພົບເລື້ອຍຈາກຢາທີ່ທ່ານກິນແມ່ນຫຍັງ (ເບິ່ງໜ້າ 33-34) ແລະ ຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອມີອາການສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າ 32-38) ພ້ອມທັງໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າຢາແມ່ນເປັນພຽງແຕ່ສ່ວນໜຶ່ງໃນການປິ່ນປົວທ່ານ, ໃນຂະນະທີ່ທ່ານກໍາລັງກິນຢາຢູ່ທ່ານຍັງຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ.

ຢາເມັດຟໍມິນ (Metformin)

ຢາ Metformin (ເບິ່ງໜ້າ 33) ແມ່ນຢາປົວພະຍາດເບົາຫວານທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍ ແລະ ມັນກໍເປັນຕົວເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບຫຼາຍຄົນ. ຕາມປົກກະຕິຢາ Metformin ແມ່ນກິນສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ເມື່ອທ່ານເລີ່ມກິນຢາ Metformin ທ່ານອາດຈະມີອາການເຈັບກະເພາະ ຫຼືຖອກທ້ອງ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວອາການນີ້ກໍຈະດີໄປເອງພາຍໃນ 1-2 ອາທິດ ແລະ ກໍໃຫ້ຫຼີກລ້ຽງການກິນພ້ອມອາຫານ. ຖ້າຫາກວ່າກໍາມະຜົນສໍາຮອງນີ້ເປັນຫຼາຍ ຫຼືບໍ່ດີຂຶ້ນໃນໄລຍະເວລາໃດໜຶ່ງແພດອາດຈະຢຸດຢາ ຫຼືລົດຂະໜາດຄວາມແຮງຂອງຢາລົງ.

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງ ຫຼືຕັບບໍ່ຄວນໃຊ້ຢານີ້.

ຢາກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ (Sulfonylurea)

ຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea ເຊັ່ນ: ຄລິເບັນຄລາໄມດ (glibenclamide), ກລີພິໄຊດ (glipizide), ໂທບູທາໄມດ (tolbutamide) ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃຫ້ກິນກ່ອນອາຫານ 1-2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.

ຄວາມອັນຕະລາຍຂອງຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea ແມ່ນພວກມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ໍາລົງຫຼາຍແລ້ວເຮັດໃຫ້ມີອາການວິນຫົວ, ອອນເພຍ, ເປັນລຶມ, ສັ່ນ, ເຫືອຊຶມ, ຫຼືເສຍຊີວິດໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 31). ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເລີ່ມມີອາການໃດໜຶ່ງໃນບັນດາອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໃຫ້ທ່ານກິນຂອງຫວານທັນທີເພື່ອເພີ່ມທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດ. ໃຫ້ຄົນໃນຄອບຄົວໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບອາການເຫຼົ່ານີ້ ພ້ອມທັງຮູ້ວິທີຊ່ວຍຖ້າຫາກວ່າມີອາການເຫຼົ່ານີ້.

ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ໍາຫຼາຍໃນຂະນະທີ່ໃຊ້ຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea

- ໃຫ້ກິນອາຫານທຸກຄາບ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ທັນໄດ້ກິນອາຫານ - ບໍ່ໃຫ້ກິນຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea
- ໃຫ້ກິນອາຫານເຊົ້າທີ່ມີທາດໂປຣຕິນ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຄົບຖ້ວນ.
- ໃຫ້ກິນອາຫານຕື່ມຖ້າຫາກວ່າທ່ານເຮັດວຽກໜັກ, ອອກກໍາລັງກາຍ ຫຼືຫຼິ້ນກິລາ.
- ໃຫ້ມີນ້ຳພາກໄມ້, ເຂົ້າໝົມຫວານ ຫຼືນ້ຳຕານໄວ້ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກອອນເພຍ ຫຼືວິນຫົວ.

ຖ້າຫາກວ່າທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານຕ່ໍາເລື້ອຍໆຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບອາດຈະຢຸດ ຫຼືຫຼຸດຂະໜາດຢາລົງ.

ອີກໜຶ່ງກໍາມະຜົນສໍາຮອງຂອງຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea ແມ່ນນໍ້າໜັກເພີ່ມ. ທ່ານອາດຈະໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານ ແລະ ການອອກກໍາລັງກາຍ ຫຼືປ່ຽນເປັນຢາ Metformin ຫຼື ອິນຊູລິນແທນ. ຖ້າຫາກວ່າກິນຢາໃນກຸ່ມ Sulfonylurea ມາເປັນເວລາຫຼາຍປີແລ້ວມັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານຕ່ໍາລົງໄດ້ໃຫ້ປົກສາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

ຢາອິນຊູລິນ Insulin

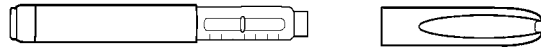
ຢາ Insulin (ເບິ່ງໜ້າ 39) ແມ່ນຢາຊະນິດສັກ. ຢານີ້ເປັນຢາເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ໍາລົງໄວທີ່ສຸດ. ໃນເບື້ອງຕົ້ນການສັກຢາ Insulin ເປັນເລື່ອງທີ່ໜ້າຍ້ານ ແຕ່ເມື່ອໄດ້ຮຽນຮູ້ມັນແລ້ວກໍຈະສາມາດສັກໄດ້. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ແມ່ນຕ້ອງການສັກຢາ Insulin ເພື່ອໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ລອດ.

Insulin ແມ່ນຮໍໂມນໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຜະລິດອອກມາເພື່ອຮັກສາທາດ

ນໍ້າຕານໃນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນຂອບເຂດປົກກະຕິ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ແມ່ນບໍ່ສາມາດຜະລິດ Insulin ໄດ້ ສ່ວນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ແມ່ນບໍ່ສາມາດຜະລິດໄດ້ພຽງພໍ. ມັນມີຫຼາຍຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ Insulin. Insulin ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ຕາບອດ, ບໍ່ເຮັດໃຫ້ພະຍາດເບົາຫວານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ແລະ ກໍບໍ່ໄດ້ຂຶ້ນກັບມັນໃນເມື່ອທ່ານເລີ່ມສັກ. ຢາ Insulin ເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານທ່ານ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້.



ຄົນສ່ວນຫຼາຍໃຊ້ເຂັມໃນການສັກຢາ



ຢາ Insulin ຍັງມີແບບເປັນປາກຸກາທີ່ມີເຂັມຕິດເພື່ອສັກແຕ່ລະຄັ້ງ. ແບບນີ້ແມ່ນໃຊ້ໄດ້ງ່າຍກວ່າ ແຕ່ມັນມີລາຄາແພງກວ່າ.

ຢາ Insulin ແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຢາ Insulin ທີ່ອອກລົດຍາວແມ່ນສັກໜຶ່ງ ຫຼືສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ລະດັບທາດນ້ຳຕານປົກກະຕິທັງຕອນເວັນ ແລະ ຕອນກາງຄືນ. ຢາ Insulin ທີ່ອອກລົດສັ້ນແມ່ນສັກກ່ອນຄາບອາຫານ ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານທີ່ໄດ້ຈາກການກິນອາຫານນັ້ນບໍ່ໃຫ້ສູງຫຼາຍ. ເບິ່ງໜ້າ 39.

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍຈາກຢາ Insulin ແມ່ນມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານຕ່ຳລົງຫຼາຍ. ຄົນສາມາດມີອາການສັບສົນ, ວິນຫົວ, ເສຍສະຕິ ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້ຈາກການໃຊ້ຢາ Insulin ຫຼາຍເກີນໄປ. ໃຫ້ໃຊ້ວິທີດຽວກັນກັບການປ້ອງກັນພາວະທາດນ້ຳຕານຕ່ຳທີ່ເກີນຈາກຢາກຸ່ມ ຊັລໄຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ເຊັ່ນ: ພະຍາຍາມໃຫ້ກິນອາຫານ ແລະ ມີເຂົ້າໜົມອີ່ມໄວ້ໃນຍາມສຸກເລີນ (ເບິ່ງໜ້າ 20).

ຖ້າທ່ານສັກຢາ Insulin ທ່ານຄວນມີເຄື່ອງກວດທາດນ້ຳຕານຢູ່ເຮືອນ ເພື່ອຕິດຕາມທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານບໍ່ໃຫ້ມັນຕ່ຳເກີນໄປ. ຖ້າທ່ານບໍ່ມີເຄື່ອງກວດ ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ສັກຢາໃນປະລິມານຕ່ຳລົງເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານຕ່ຳຈົນເຖິງຂັ້ນອັນຕະລາຍ. ຖ້າບໍ່ສາມາດກວດທາດນ້ຳຕານໄດ້, ການຮັກສາທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດໃຫ້ສູງແດ່ເລັກໜ້ອຍຈະມີຄວາມປອດໄພກວ່າຕ່ຳ.

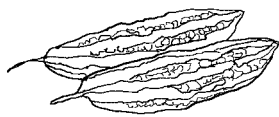
ຢາ Insulin ຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ໃນທີ່ເຢັນ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ມີຕູ້ເຢັນ ກໍໃຫ້ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນນ້ຳເຢັນ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຖືກແດດ.

ຢາພື້ນເມືອງລົດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ

ໃນທົ່ວໂລກນີ້ ບັນດາທ່ານໝໍໄດ້ຄົ້ນພົບອາຫານ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງທີ່ສາມາດລົດທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດໄດ້.

ໃຫ້ຖາມໝໍປະຈຳບ້ານວ່າມີຢາພື້ນເມືອງຊະນິດໃດແດ່ທີ່ມີຢູ່ໃນສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ພ້ອມກັບວິທີໃຊ້ ແລະ ມີຄວາມປອດໄພທີ່ໃຊ້ຮ່ວມກັບຢາ Insulin ແລະ ຢາຊະນິດອື່ນໆ.

- ໝາກແຕງຂົມ
- ຜັກທຽມ
- ໃບໄມ້ທີ່ມີລົດຊາດຂົມ
- ຕົ້ນໃບໂມຣິຄາ Moriga
- ຕົ້ນໂນປາລ Nopal
- ໃບມັລເບີຣີ Mulberry
- ຊາ (Mate tea)



- ໝາກໄມ້ຕະກູນຖົ່ວເຫຼືອງ (Fenugreek)
- ນ້ຳລື່ມສາຍຊູ
- ເບີບີຣິນ Berberine
- ຂີ້ໝັນ
- ຮາກຕົ້ນຂີງ
- ຕົ້ນຄົມນິມາ Gymnema



ປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວອາການສົນທີ່ເກີດຈາກພະຍາດເບົາຫວານ

ເບິ່ງແຍງຕົນຂອງທ່ານ

ການເບິ່ງແຍງຕົນທີ່ດີແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດ. ເສັ້ນປະສາດທີ່ຖືກທຳລາຍຈາກພະຍາດເບົາຫວານເຮັດໃຫ້ເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ (ຮູ້ສຶກມືນ) ຢູ່ຕີນເຮັດໃຫ້ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ສຶກເມື່ອໄດ້ຮັບບາດເຈັບ. ນອກນັ້ນ, ພະຍາດເບົາຫວານຍັງເຮັດໃຫ້ບາດແຜຫາຍດີຊາອີກ ແລະ ຕິດເຊື້ອໄດ້ງ່າຍ. ເຊື້ອເຫັດຢູ່ຕີນ (ເບິ່ງບັນຫາກ່ຽວກັບຜິວໜັງ, ກຳລັງຂຽນຢູ່) ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອໄດ້.

ຕິດເຊື້ອຢູ່ຕີນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອແຜ່ລາມໄປທັງໝົດຂາ. ຂາສາມາດຕິດເຊື້ອຫຼາຍແລ້ວເຮັດໃຫ້ໄດ້ຕັດຂາ. ແຕ່ການເບິ່ງແຍງຕົນທີ່ດີ. ແລະ ການຄຸ້ມຄອງລະດັບຫາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການຕັດຂາໄດ້.

ກວດຕີນຂອງທ່ານທຸກວັນ

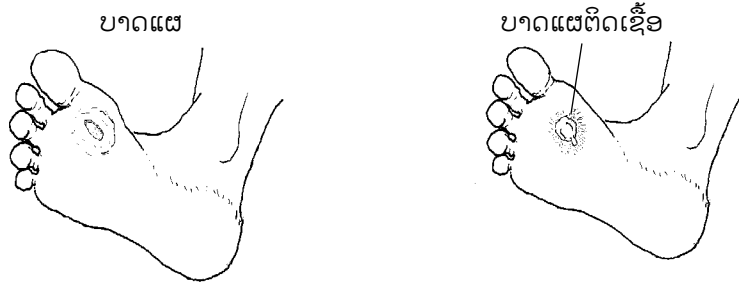
ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກທີ່ຈະສັງເກດເຫັນວ່າຕີນໄດ້ຮັບບາດເຈັບໂດຍທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ຖ້າຫາກວ່າຮູ້ສຶກໄດ້ວ່າຕີນຂອງທ່ານເລີ່ມມີຄວາມຮູ້ສຶກມືນແມ່ນໃຫ້ກວດຕີນທ່ານໂດຍໃຊ້ໄຟແຍ່ງ ແລະ ລູບຄຳເບິ່ງທຸກວັນ. ຖ້າຫາກທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຕີນທ່ານກຳລັງມືນແມ່ນໃຫ້ສັງເກດ ແລະ ກວດຕີນທ່ານທຸກມື້. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດເຮັດເອງໄດ້ແມ່ນໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ບາງຄົນກໍໃຊ້ແວ່ນແຍ່ງເບິ່ງພື້ນຕີນ. ຊອກຫາຕຸ່ມໂພງ, ສີແດງ, ຫຼື ບາດແຜ. ຈັບເບິ່ງອາການອຸ່ນ ຫຼື ໃຄ່ບວມ ເຊິ່ງມັນສາມາດເປັນອາການເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຕິດເຊື້ອໄດ້ພ້ອມທັງກວດເບິ່ງອ້ອມຮອບນິ້ວຕີນໃຫ້ຄົບ.

ໃຫ້ໄປພົບແພດເມື່ອມີບາດແຜທີ່ບໍ່ດີ ຫຼື ບໍລິເວນບາດແຜແດງ, ອຸ່ນ ຫຼື ໃຄ່ບວມ. ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນແມ່ນໃຫ້ປິ່ນປົວບາດແຜແຕ່ເບື້ອງຕົ້ນເພື່ອຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ມີອາການສົນທີ່ຮ້າຍແຮງ.



ການປິ່ນປົວບາດແຜຢູ່ຕີນ

ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນບາດແຜສະອາດ ແລະ ແຫ້ງ. ບໍ່ໃຫ້ຈັບ ຫຼື ຕ້ອງບາດແຜເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ໃຫ້ໃຊ້ໄມ້ຄໍາຊູເພີ່ຍ່າງເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການກົດທັບຂອງບາດແຜ.



ອະນາໄມບາດແຜດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລະ ອະເຊື້ອ. ໃຫ້ຕັດເນື້ອຕາຍອອກ (ເນື້ອຕາຍ ເວລາຈັບຈະເຢັນ ແລະ ມີສີເຂັ້ມ). ແຊ່ຕີນໃສ່ນ້ຳອຸ່ນ (ບໍ່ແມ່ນນ້ຳຮ້ອນ) ສາມາດເຮັດໃຫ້ເນື້ອຕາຍອອກໄດ້. ທາຍາຕານເຊື້ອ ແລະ ປິດບາດດ້ວຍຜາປິດບາດ ຫຼື ຜາທີ່ນຸ້ມ ແລະ ສະອາດ. ໃຫ້ໃສ່ແນວປົກ.

ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງອາການສະແດງຂອງການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ອາການໃຄ່ບວມ, ແດງ, ຮ້ອນ ຫຼື ແດງອ້ອມບາດແຜກວ້າງອອກ. ໃຫ້ປິ່ນປົວການຕິດເຊື້ອດ້ວຍຢາຕ້ານເຊື້ອເຊັ່ນ: ຢາເຕທຣາໂຊຄລິນ tetracycline , ດ້ອກຊີໂຊຄລິນ doxycycline, ເປນິຊີລິນ penicillin ຫຼື ເມໂທຣໂນດາໂຊລ metronidazole (ເບິ່ງບົດການປະຖິມພະຍາບານຂັ້ນຕົ້ນ, ຢາຕ້ານເຊື້ອໜ້າ 60, 66 ແລະ 69).

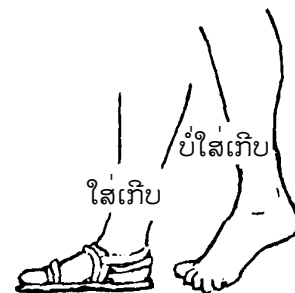
ຖ້າຫາກວ່າທ່ານພັກຜ່ອນ ແລະ ເບິ່ງແຍ່ງບາດແຜໂຕເອງແລ້ວບໍ່ດີ, ໃຫ້ຂໍຄໍາຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຕີນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ

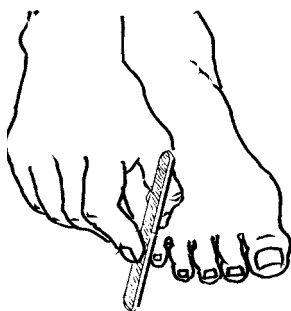
ໃຫ້ໃສ່ເກີບ ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນບ້ານກໍຕາມເພາະທ່ານອາດຈະຢຽບສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ ແຫຼມຄົມ ແລະ ກໍບໍ່ຮູ້ສຶກ.

ລ້າງຕີນທຸກວັນ ແລະ ນວດເບົາໆ, ເຮັດໃຫ້ບໍລິເວນນີ້ວຕີນແຫ້ງສະເໝີ.

ໃຫ້ໃຊ້ມີກວດເບິ່ງທາງໃນເກີບເພື່ອຊອກຫາວັດຖຸທີ່ແຫຼມຄົມ ແລະ ຮອຍຂາດ (ບ່ອນທີ່ບໍ່ລຽບ) ໃນເກີບເປັນປະຈຳກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໃສ່ເກີບ. ຖ້າມີຮອຍຂາດ (ບ່ອນທີ່ບໍ່ລຽບ) ແມ່ນຄວນປິດ ຫຼື ຕັດບ່ອນທີ່ບໍ່ລຽງອອກ.



ເລັບຕີນ



ເລັບທີ່ຢູ່ໃນ (ເລັບສັກ) ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບາດແຜ ແລະ ຕິດເຊື້ອໄດ້. ຖ້າເຫັນວ່າເລັບຕີນກໍາລັງຈະສັກ ໃຫ້ເອົາຝ້າຍຮອງໃສ່ກ້ອງແຈເລັບເພື່ອໃຫ້ ມັນງົດຂຶ້ນ. ຕັດເລັບຕີນໃຫ້ຢູ່ໃນແນວຊີ້, ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນິ້ວຕີນໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ໃຊ້ຕະໃບຖູບໍ່ໃຫ້ມັນຍາວຫຼາຍ. ການຕັດເລັບໃນແນວຊີ້ແທນທີ່ຈະຕັດແບບໂຄ້ງ ສາມາດຊ່ວຍບໍ່ໃຫ້ມີເລັບສັກ.

ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ

ທຸກຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນໄດ້ກວດຫາຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ທຸກຄົນທີ່ເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງກໍຄວນໄດ້ກວດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານ. ຄວາມດັນເລືອດສູງເຮັດໃຫ້ມີຜົນຮ້າຍຕໍ່ຫົວໃຈ, ເສັ້ນເລືອດ, ໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ອະໄວຍະວະອື່ນໆໃນຮ່າງກາຍເຊັ່ນດຽວກັນກັບພະຍາດເບົາຫວານ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານມີທັງພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດຫົວໃຈ, ອຸບັດຕິເຫດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງ, ພະຍາດໄຂ່ຫຼັງ ຫຼື ບັນຫາອື່ນໆທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍກວ່າທີ່ທ່ານມີພຽງແຕ່ຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ພະຍາດເບົາຫວານຢ່າງດຽວ.

ຄວາມດັນເລືອດປົກກະຕິແມ່ນໜ້ອຍກວ່າ 140/90 mmHg (ເບິ່ງບົດພະຍາດຫົວໃຈ, ກຳລັງຂຽນຢູ່). ຖ້າຫາກວ່າມີຄວາມດັນເລືອດສູງໃຫ້ພະຍາຍາມລົດຄວາມດັນເລືອດໂດຍການອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍຂຶ້ນ, ຫຼຸດຜ່ອນພາວະຕຶງຄຽດ ແລະ ກິນອາຫານໃຫ້ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍຂຶ້ນ. ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ທັງພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ.

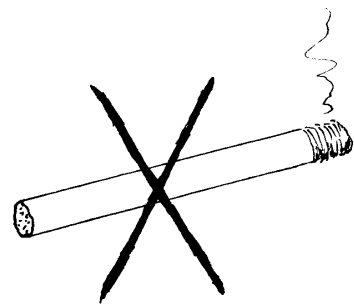
ໝວດຢາທີ່ມີຊື່ວ່າ ເອຊີອີ ອິນຮີບີເທີ (ACE inhibitors) ລົດຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ອາດຈະປ້ອງກັນໄຂ່ຫຼັງບໍ່ໃຫ້ຊຸດໂຊມນຳ. ກຸ່ມຢາອື່ນໆເຊັ່ນ: ສະເຕຕິນ (Statins) ຊ່ວຍລົດທາດໄຂມັນ Cholesterol ໃນເລືອດ, ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຫົວໃຈ ແລະ ອຸບັດຕິເຫດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຫຼຸດລົງສຳລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ສຳລັບຢາລົດຄວາມດັນເລືອດໝວດອື່ນໆ ແລະ ຢາລົດທາດໄຂມັນໃນເລືອດໃຫ້ເບິ່ງໃນບົດພະຍາດຫົວໃຈ (ກຳລັງຂຽນຢູ່).



ການກິນອາຫານທີ່ດີເພື່ອປົ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ
ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມດັນເລືອດສູງໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.
ການກິນເກືອໜ້ອຍ (ກິນຈາງ) ຊ່ວຍຮັກສາຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນເກນປົກກະຕິ.

ເຊົາສູບຢາ

ຄົນທີ່ສູບຢາເປັນພະຍາດເບົາຫວານຫຼາຍກວ່າຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານທີ່ສູບຢາມີບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ. ການສູບຢາສູບບໍ່ໄດ້ທຳລາຍແຕ່ປອດແຕ່ມັນຍັງທຳລາຍຫຼາຍພາກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ມັນເຮັດໃຫ້ມີການອຸດຕັນການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງ. ສຳລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວການສູບຢາແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ສະນັ້ນການເຊົາສູບຢາແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນກວ່າການລົດລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດອີກ. ເບິ່ງບົດຢາເສບຕິດ, ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບ (ກຳລັງຂຽນຢູ່) ສຳລັບວິທີທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຊົາສູບຢາ.



ສາຍຕາ

ເມື່ອທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງຫຼາຍ ພະຍາດເບົາຫວານສາມາດເຮັດໃຫ້ມີສາຍຕາມົວໄດ້. ອາການນີ້ຈະຫາຍໄປຖ້າຫາກວ່າທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດກັບມາເປັນປະກກະຕິ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມພະຍາດເບົາຫວານສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການທໍາລາຍເສັ້ນເລືອດຢູ່ຕາແບບຖາວອນໄດ້ເຮັດໃຫ້ເສຍສາຍຕາໄປເທື່ອລະໜ້ອຍ ຫຼືຕາບອດໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າມັນມີການທໍາລາຍຕາບາງສ່ວນແລ້ວຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນໄດ້ຮັບການກວດຕາປີລະຄັ້ງ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າພົບເຫັນມີການທໍາລາຍເສັ້ນເລືອດຢູ່ຕາບາງສ່ວນໃນເບື້ອງຕົ້ນນັ້ນ ມັນສາມາດປິ່ນປົວດ້ວຍທ່ານໝໍຕາເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນ.



ການເບິ່ງແຍງຜຶ້ງປາກ

ພະຍາດເບົາຫວານເຮັດໃຫ້ເທືອກຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງຂຶ້ນ ແລະ ເທືອກຕິດເຊື້ອກໍເຮັດໃຫ້ພະຍາດເບົາຫວານຮຸນແຮງຂຶ້ນ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນຖືກແຂ້ວຢ່າງຕໍ່າສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້ ໂດຍໃຊ້ແປງຖືກແຂ້ວ ແລະ ຢາຖືກແຂ້ວທີ່ມີຟລູອໍລາຍ Fluoride ຫຼືໄມ້ຫຍ້າ (ໄມ້ທີ່ໃຊ້ໄວ້ຫຍ້າທໍາຄວາມສະອາດແຂ້ວ). ຖ້າຫາກມີໄມ້ຈີບແຂ້ວ ຫຼືເສັ້ນໄໝກໍໃຫ້ໃຊ້ອະນາໄມອ້ອມຮອບແຂ້ວ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນເທືອກອັກເສບແມ່ນໃຫ້ເບິ່ງບົດແຂ້ວ, ເທືອກ ແລະ ຜຶ້ງປາກ (ກໍາລັງຂຽນຢູ່).



ສໍາລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ການໄປຫາໝໍປົວແຂ້ວແມ່ນເປັນຜົນດີ. ບອກໃຫ້ໝໍປົວແຂ້ວຮູ້ທຸກຄັ້ງວ່າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.

ວັກຊີນ (ຢາປ້ອງກັນພະຍາດ)

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຄວນໄດ້ຮັບວັກຊີນປ້ອງກັນພະຍາດຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໄຂ້ຫວັດ Influenza ແລະ ອັກເສບປອດ ເຊິ່ງພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຮຸນແຮງໃນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ.

ພະຍາດເບົາຫວານປຽບເໝືອນໂອກາດຄັ້ງທີສອງ

ພະຍາດເບົາຫວານເປັນພະຍາດທີ່ຮຸນແຮງແຕ່ວ່າມັນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນມີໂອກາດທີ່ຈະເຮັດມີການປ່ຽນແປງການດຳລົງຊີວິດດີຂຶ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາກໍຈະມີສຸຂະພາບທີ່ດີ, ຫ້າວຫັນ ແລະ ສາມາດດຳລົງຊີວິດໄດ້ປົກກະຕິ.

ຖ້າທ່ານບໍ່ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງຕົວທ່ານເອງ ຈະເຮັດໃຫ້ການດຳລົງຊີວິດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ແຕ່ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານ ພວກເຂົາກໍສາມາດມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນກວ່າທີ່ຜ່ານມາໄດ້ເນື່ອງຈາກວ່າສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາແມ່ນຂຶ້ນກັບສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ອີກຢ່າງແມ່ນພວກເຂົາອາດຈະມີບັນຫາອື່ນໆກ່ຽວກັບການດຳລົງຊີວິດ ຫຼືບັນຫາຊຸມຊົນ. ພວກເຂົາອາດຕໍ່ສູ້ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ຄຳແຮງງານທີ່ຍຸດຕິທຳ, ຢຸດສານເຄມີທີ່ເປັນມົນລະພິດເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພໃນການຍ່າງ ຫຼືສິ່ງອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມຫ້າວຫັນຂຶ້ນ (ເຄື່ອນໄຫຼງຫຼາຍຂຶ້ນ), ກິນອາຫານທີ່ດີຂຶ້ນພ້ອມກັບຫຼຸດຜ່ອນພາວະຄວາມຕຶງຄຽດໃນຊີວິດ.

ທ່ານສາມາດໃຊ້ຊີວິດກັບພະຍາດເບົາຫວານໄດ້

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຕ້ອງໄດ້ມີການປ່ຽນແປງວິທີການກິນ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດ. ລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຂໍ້ແນະນຳທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີການປ່ຽນແປງ:

- ເລີ່ມຈາກການປ່ຽນແປງສິ່ງນ້ອຍໆ. ຕົວຢ່າງ: ແທນທີ່ຈະເຊົາຕື້ມເຄື່ອງຕື້ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານເລີຍແມ່ນໃຫ້ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນລົງເທື່ອລະໜ້ອຍ. ໃຫ້ຫຼຸດປະລິມານນ້ຳຕານທີ່ທ່ານກິນລົງເທື່ອລະໜ້ອຍ ຫຼືເພີ່ມການອອກກຳລັງກາຍແມ່ນຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍກວ່າແລ້ວທ່ານກໍຈະປະຕິບັດມັນໄດ້.
- ຕັດສິນໃຈວ່າທ່ານຕ້ອງການປ່ຽນແປງຫຍັງ. ໃຫ້ຕັ້ງເປົ້າໝາຍເຊັ່ນ: ຍ່າງເພີ່ມຂຶ້ນ, ສູບຢາສູບໃຫ້ໜ້ອຍລົງ ຫຼືບໍ່ສູບເລີຍ ຫຼືສາມາດຫຼິ້ນກັບລູກກັບຫຼານຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ຄອບຄົວ, ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼືຄົນອື່ນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີການປ່ຽນແປງໄດ້. ການທີ່ມີກຸ່ມ ຫຼືຫ້ອງຮຽນສຳລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດມີການຊ່ວຍເຫຼືອ, ສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້.
- ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສຳລັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານທີ່ຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຍ້ານຕໍ່ອານາຄົດ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ຫຼືມີຄວາມໃຈຮ້າຍທີ່ຕ້ອງມີການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ. ບັນດາຄວາມຮູ້ສຶກເສົ້າ, ຊຶມເສົ້າ ຫຼື ໝົດຫວັງສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານບໍ່ຢາກມີການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ລາວຕ້ອງປ່ຽນແປງ. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ດີຫຼາຍທີ່ຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ພ້ອມກັບຮຽນຮູ້ວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ສະລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພາວະຊຶມເສົ້າ, ໃຫ້ເບິ່ງບົດ ສຸຂະພາບຈິດ (ກຳລັງຂຽນຢູ່).
- ຊອກຫາເຫດຜົນຂອງທ່ານສຳລັບຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ. ແມ່ນຫຍັງທີ່ທ່ານຕ້ອງການຈະປະຕິບັດ ແລະ ທ່ານຈະຕ້ອງການມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຂຶ້ນແນວໃດ? ຕົວຢ່າງ: ໃຫ້ຄິດເຖິງຄອບຄົວຂອງທ່ານພ້ອມກັບວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງການມີຊີວິດຢູ່ ແລະ ມີສຸຂະພາບທີ່ດີເພື່ອຊ່ວຍພວກເຂົາໃນອານາຄົດ. ເປົ້າໝາຍທີ່ດີຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ປະຕິບັດສືບຕໍ່ກັນ.



ການປະຕິບັດຂອງຊຸມຊົນຕໍ່ພະຍາດເບົາຫວານ

ໃນເມື່ອຄົນເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວພ້ອມທັງສາມາດປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳເພື່ອເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ, ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດປ້ອງກັນຄົນອື່ນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານເຊິ່ງສາມາດເຮັດໄດ້ພຽງແຕ່ຢູ່ຂັ້ນຊຸມຊົນ. ຕົວຢ່າງ: ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດເລືອກຊະນິດຂອງອາຫານທີ່ຈະກິນ ແຕ່ຕົວເລືອກຂອງລາວມີຂີດຈຳກັດໂດຍທີ່ຊະນິດຂອງອາຫານທີ່ມີຢູ່ ແລະ ຫາໄດ້ໃນຊຸມຊົນ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດອອກກຳລັງກາຍເພີ່ມ ແຕ່ລາວບໍ່ສາມາດເລືອກໄດ້ວ່າບໍລິເວນໃກ້ບ້ານລາວນັ້ນມີຄວາມປອດໄພແລ້ວບໍ່. ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນປ່ຽນແປງເງື່ອນໄຂຕ່າງໆນັ້ນນຳກັນອັນເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ພະຍາດເບົາຫວານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ປ້ອງກັນໄດ້ກັນອຍ ແລະ ເດັກໃຫຍ່

ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນໃຫ້ແມ່ ແລະ ລູກໄດ້ກິນອາຫານທີ່ດີ. ໃຫ້ອາຫານທີ່ມີສານອາຫານຄົບຖ້ວນແກ່ເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ. ເດັກທີ່ຂາດສານອາຫານບໍ່ວ່າຈະຕອນຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ ຫຼື ໃນໄວເດັກແມ່ນມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານໃນໄລຍະຕໍ່ມາ. ຫຼັກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ເດັກກິນນຳຕານ, ເຂົ້າໜົມຫວານ ຫຼື ຂອງກິນຫຼິ້ນອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ.

ປັບປຸງເຮັດໃຫ້ເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ເພື່ອເພີ່ມຄວາມຫຼາກຫຼາຍ, ປະລິມານ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ:

- ຈັດຫ້ອງຮຽນປຸງແຕ່ງອາຫານເພື່ອສອນກ່ຽວກັບການກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ເມື່ອຄົນເຫັນວ່າອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບມີລົດຊາດດີ ແລະ ຮຽນວິທີປຸງແຕ່ງ ພວກເຂົາກໍຈະຢາກກິນ.
- ເອົາອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບເຂົ້າໃນປະເພນີວັດທະນະທຳຂອງທ່ານ. ເມື່ອອາຫານຕາມປະເພນີບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບມັນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຈຳກັດຈຳນວນຂອງອາຫານພວກນັ້ນ. ໃຫ້ເລືອກເອົາອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຖາມບັນດາຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາແບ່ງປັນຕຳລາວິທີການປຸງແຕ່ງ.
- ນຳໃຊ້ໂຮງຮຽນເພື່ອໃຫ້ເດັກປູກພືດ, ປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ອາຫານວາງທີ່ໂຮງຮຽນສາມາດເຮັດໄດ້ຈາກຈຳພວກເມັດພືດຕາມພື້ນບ້ານ, ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ. ຢຸດການຂາຍອາຫານກິນຫຼິ້ນທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຊາດຫວານໃຫ້ແກ່ເດັກ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຂາຍຢູ່ໃກ້ໂຮງຮຽນ.
- ສ້າງເຮືອນຄົວຂອງຊຸມຊົນໃຫ້ກັບຜູ້ຄົນທີ່ບໍ່ມີສະຖານທີ່ປຸງແຕ່ງອາຫານ. ກຸ່ມອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ມີລາຄາຖືກກຳແນ່ນວິທີທາງແກ້ໄຂອີກວິທີໜຶ່ງ.
- ສ້າງສວນຊຸມຊົນໃຫ້ຜູ້ຄົນສາມາດປູກພືດຂອງຕົນເອງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປູກພືດພຽງເລັກນ້ອຍກໍສາມາດເຮັດໃຫ້ການກິນອາຫານມີການປ່ຽນແປງໄດ້. ບາງຄົນທີ່ຢູ່ໃນຕົວເມືອງກໍປູກພືດໃສ່ເທິງຫຼັງຄາເຮືອນ, ລະບຽງຫຼືສະຖານທີ່ເປົ່າວ່າງອື່ນໆ.
- ຈັດໃຫ້ມີຕະຫຼາດສຳລັບຊາວໄຮ່ຊາວນາ ຫຼື ອາຫານທີ່ມີຫຼາກຫຼາຍປະເພດເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຄົນໄດ້ເຂົ້າເຖິງອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຍັງເຮັດໃຫ້ຊາວໄຮ່ຊາວນາໄດ້ມີສະຖານທີ່ຂາຍຜົນປູກຂອງພວກເຂົາ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຄງການອາຫານເພື່ອຊຸມຊົນ, ເບິ່ງຄູ່ມືສຳລັບຊຸມຊົນເພື່ອສຸຂະພາບທາງສະພາບແວດລ້ອມ.



ສ້າງສະຖານທີ່ເພື່ອຫຼິ້ນ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍ

ຜູ້ຄົນຢູ່ໃນເມືອງອາດຈະບໍ່ມີສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄພທີ່ສາມາດອອກກຳລັງກາຍໄດ້.

ຊຸມຊົນໄດ້ສ້າງສະໜາມເຕະບານ, ສະໜາມບານບ້ວງ ແລະ ເດີນຫຼີ້ນຕ່າງໆ. ສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານີ້ກາຍເປັນສະຖານທີ່ເຕົ້າໂຮມຂອງຊຸມຊົນ.

ໃຫ້ການສຸຂະສິກສາແກ່ຊຸມຊົນ

ສອນໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນຫຍັງ, ພະຍາດເບົາຫວານເກີດມາຈາກໃສ, ບັນຫາຫຍັງທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເກີດຈາກພະຍາດເບົາຫວານ ພ້ອມກັບວ່າເປັນຫຍັງຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງຈິງຈັງເຖິງແມ່ວ່າອາການເບື້ອງຕົ້ນຂອງມັນຈະບໍ່ຮຸນແຮງກໍຕາມ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ຄົນມີການບອກຕໍ່ກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານຂອງພວກເຂົາ, ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ ແລະ ຖາມຄໍາຖາມ. ພວກເຂົາອາດຈະວາງແຜນທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍນຳກັນ.

ຫົວຂໍ້ອື່ນສໍາລັບການສົນທະນາ
ແລະ ການປະຕິບັດອາດລວມມີນໍ້າ
ແລະ ມົນລະພິດທາງອາກາດ,
ການຢຽດຢາມທາງດ້ານເຊື້ອຊາດ-ສີຜິວ ແລະ
ບັນຫາທາງດ້ານເສດຖະກິດ ຫຼືການເມືອງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຕຶງຄຽດພາຍໃນຊຸມຊົນ.



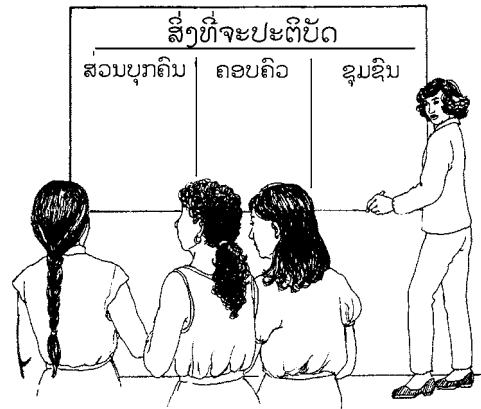
ຈັດກຸ່ມກວດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານ

ຈັດກຸ່ມກວດຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນວິທີທີ່ດີສໍາລັບປະຊາຊົນເພື່ອຊອກຫາພະຍາດເບົາຫວານເຖິງວ່າພວກເຂົາຈະບໍ່ມີອາການຂອງພະຍາດເບົາຫວານກໍຕາມ. ໃຫ້ກວດຄົນທີ່ມີອາການເຕືອນທີ່ຂຽນໄວ້ຢູ່ໜ້າທີ 2 ຫຼືຄົນທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 40 ປີ ແລະ ມີຄົນໃນຄອບຄົວເປັນພະຍາດເບົາຫວານ (ເບິ່ງໜ້າ 10).

ສໍາລັບການກວດໃນຄົນຈຳນວນຫຼາຍ, ການກວດຢູ່ແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ. ການກວດເລືອດແມ່ນມີປະໂຫຍດເຊັ່ນກັນ ແຕ່ຄວນກວດໃນຄົນທີ່ຍັງບໍ່ທັນກິນອາຫານໃນມື້ນັ້ນໂດຍສະເພາະແມ່ນກວດກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ. ການກວດຢູ່ແມ່ນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງອົດອາຫານ ແຕ່ຜູ້ກວດຕ້ອງໄດ້ຂຽນບັນທຶກເວລາທີ່ກວດ ແລະ ເວລາທີ່ຄົນເຈັບກິນອາຫານຄັ້ງສຸດທ້າຍເພາະວ່າລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຈະສູງຫຼັງຈາກກິນອາຫານ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກວດ, ເບິ່ງໜ້າ 10-12.

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຊ່ວຍແນວໃດ

ແພດຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍແຕ່ລະຄົນ ແລະ ຍັງມີການເຕີ້ນໂຮມຜູ້ຄົນມາຮຽນນຳກັນເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານສຸຂະພາບນຳກັນ ແລະ ການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ຜ່ານການສະໜັບສະໜູນເປັນກຸ່ມ (ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມ) ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາກ່ຽວກັບການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບພະຍາດດັ່ງກ່າວ, ແນະນຳໃຫ້ຜູ້ຄົນຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບລະບົບສຸຂະພາບ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ການກິນຢາປິ່ນປົວຂອງພວກເຂົາ. ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຄົນຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານ, ການປິ່ນປົວ ແລະ ໂຄງການທີ່ມີຢູ່. ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບສາມາດຈັດຫາການກວດຫາພະຍາດເບົາຫວານ, ຂີ້ແຈງຄວາມຄິດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢ້ານກ່ວວກ່ຽວກັບພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ປ້ອງກັນພະຍາດເບົາຫວານຢູ່ໃນຊຸມຊົນ.



ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ

ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນກຸ່ມຄົນທີ່ມີການພົບປະເປັນປະຈຳ (ເຊັ່ນ: ຄັ້ງໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ) ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດເລີ່ມຈາກບໍລິເວນໃກ້ບ້ານ, ໂຮງຮຽນ, ໂບດ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກເຊິ່ງເປັນສະຖານທີ່ທີ່ກຸ່ມຄົນຈະປະຕິບັດນຳກັນໄດ້. ບາງຄັ້ງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຊຸມຊົນ, ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວຢູ່ສະຖານທີ່ໃຫ້ບໍລິການສຸຂະພາບ ຫຼື ຄູ່ອາຈານຈະເລີ່ມ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມຢູ່ໃນກຸ່ມ. ສ່ວນກຸ່ມອື່ນໆອາດບອກໃຫ້ຜູ້ຄົນມາພົບປະກັບພວກເຂົາພຽງບາງຄັ້ງກໍໄດ້.

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານພົບປະກັນເພື່ອແລກປ່ຽນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຮຽນຮູ້ມາໃນການເບິ່ງແຍງຕົນເອງ, ສົນທະນາບັນຫາທີ່ຍາກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຄຳນຶງເຖິງຫຼາຍຂຶ້ນ. ຄົນທີ່ຫາກວດພົບວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດໄດ້ຜົນປະໂຫຍດເມື່ອໄດ້ພົບປະກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານມາກ່ອນແລ້ວ. ກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມທ້າທາຍໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ການກິນຮ່ວມກັນແບບຄອບຄົວເຊັ່ນວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງຕ້ອງການມີການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ. ພ້ອມກັນນັ້ນກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດສ້າງໂຄງການເພື່ອເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຂຶ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມພົບວ່າມັນມີປະໂຫຍດກຸ່ມທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດສືບຕໍ່ ແລະ ເສີມຂະຫຍາຍເປັນເວລາຫຼາຍປີ.



ຄວາມພະຍາຍາມອື່ນໆຂອງຊຸມຊົນ

- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີພັນກິດການທີ່ໃຫ້ການບໍລິການສຸຂະພາບເພື່ອໃຫ້ການກວດພິຈາລະນາຄົນທີ່ໜ້າຈະເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ພ້ອມກັບກະກຽມຢາປິ່ນປົວ ແລະ ການກວດພະຍາດໃຫ້ມີທົ່ວເຖິງ ແລະ ສາມາດຈ່າຍໄດ້.
- ຕັ້ງສູ້ໃຫ້ມີນ້ຳທີ່ປອດໄພເພື່ອປະຢັດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການຊື້ນ້ຳກວດ ຫຼືເຄື່ອງຕິດທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.
- ຢຸດສະຖານທີ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີສານເຄມີທີ່ເປັນມົນລະພິດ.
- ຫຼຸດຜ່ອນການນຳໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ.



ເຄື່ອນໄຫວໄປນຳກັນຢູ່ທີ່ປະເທດ ເອຄົວດໍ Ecuador

ໃນປະເທດອາເມລິກາໃຕ້ ເອຄົວດໍ Ecuador ໄດ້ເລີ່ມການແຂ່ງຂັນໃຫຍ່ໃນປີ 2012 ເພີ່ມໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເຄື່ອນໄຫວ. ຜູ້ຈັດການການອອກກຳລັງກາຍ ເອຄົວດໍ Ecuador ໄດ້ຕັດສິນໃຈໃຫ້ທຸກສ່ວນສາທາລະນະ, ເດີນໂຮງຮຽນ ຫຼືສູນກາງຂອງຊຸມຊົນໃຫ້ສາມາດເປັນສະຖານທີ່ໃຫ້ຜູ້ຄົນມາລວມໂຕກັນ, ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວນຳກັນ. ລັດຖະບານໄດ້ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ຄົນໜຸ່ມ ແລະ ຈ່າຍເງິນໃຫ້ພວກເຂົາເພື່ອໃຫ້ນຳພາຄົນອື່ນໆເຕັ້ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວໄປນຳກັນພ້ອມກັບສູງດິນຕີສິດ. ບັນດາຕົວເມືອງ ແລະ ຊຸມຊົນໄດ້ຕັ້ງສະຖານທີ່ໃຫ້ປະຊາຊົນສາມາດເຕັ້ນ ຫຼືອອກກຳລັງກາຍນຳກັນໂດຍທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າໃນເວລາພັກກິນເຂົ້າທຸ່ງ, ເວລາໄປຫຼີກບາແຕ່ງຽກ ຫຼືໂຮງຮຽນ. ການປະຕິບັດແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນທຸກເພດທຸກໄວເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃຫ້ຄົນຖືພາ ແລະ ຄົນພິການໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມເຊັ່ນດຽວກັນ.



ພາວະສຸກເສີນຂອງພະຍາດເບົາຫວານ

ມີ 2 ຂະນິດຂອງພາວະສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກພະຍາດເບົາຫວານ. ພາວະສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳແມ່ນເກີດນຳຄົນທີ່ຮູ້ວ່າເປັນພະຍາດເບົາຫວານແລ້ວ ແລະ ກໍກຳລັງກິນຢາ ຫຼືສັກຢາ ອິນຊຸລິນ ເພື່ອການປິ່ນປົວ. ພາວະສຸກເສີນນີ້ເກີດໄດ້ທັງຈາກການກິນຢາ ຫຼືສັກຢາ ອິນຊຸລິນຫຼາຍ ຫຼືວ່າກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. ພາວະສຸກເສີນທີ່ມີລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳນັ້ນສາມາດເກີນຂຶ້ນ ທັນທີທັນໃດໂດຍທີ່ບໍ່ມີອາການເຕືອນ ແຕ່ການປິ່ນປົວໂດຍໄວນັ້ນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນກັບມາເປັນປົກກະຕິໄດ້.

ພາວະສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຕາມປົກກະຕິແລ້ວມັນເກີດຫຼັງຈາກທີ່ມີອາການເຕືອນແມ້ກະທັ້ງວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນພະຍາດເບົາຫວານກໍຕາມ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານໃຫ້ໃສ່ສາຍແຂນ ຫຼື ມີບັດທີ່ບອກວ່າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ. ໃຫ້ຂຽນຢາທີ່ທ່ານກິນໃສ່ໃນບັດ ຫຼື ສາຍແຂນນຳ. ສິ່ງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍທ່ານໄດ້ເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້. ໃຫ້ສອນຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ບຸກຄົນອື່ນໆກ່ຽວກັບອາການອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດ ແລະ ຄວນປະຕິບັດແນວໃດ.

ຖ້າຫາກວ່າບາງຄົນມີບັນຫາຍ້ອນພະຍາດເບົາຫວານ ແຕ່ທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈວ່ານັ້ນແມ່ນບັນຫາທີ່ເກີດຈາກລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳ ຫຼື ສູງກ່າມໃຫ້ປິ່ນປົວແບບລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳກ່ອນ (ໃຫ້ກິນນໍ້າຕານເລັກໜ້ອຍ) ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

ພາວະທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳ

ກໍລະນີນີ້ແມ່ນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ພຽງແຕ່ນຳຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ກຳລັງຮັບຢາປິ່ນປົວ. ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສາມາດຕ່ຳຫຼາຍຖ້າຫາກວ່າລາວສັກຢາ ອິນຊູລິນ ຫຼື ກິນຢາປິ່ນປົວຫຼາຍເກີນໄປ, ບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານພຽງພໍ, ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍເກີນໄປໃນຄັ້ງໜຶ່ງ, ໄດ້ຮັບຢາແລ້ວບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທັນທີ ຫຼື ວ່າດື່ມເຫຼົ້າ. ຖ້າຫາກວ່າຄົນຜູ້ໜຶ່ງເຄີຍມີບັນຫາເລື່ອງທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳແມ່ນໃຫ້ຊອກຫາວິທີທາງທີ່ດີກວ່າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຂອງລາວ. ການກິນອາຫານເລື້ອຍໆ ຫຼື ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍໆແມ່ນສາມາດປ້ອງກັນພາວະສຸກເສີນນີ້ໄດ້.

ບາງຄົນທີ່ມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳອາດເລີ່ມມີອາການກະວົນກະວາຍ, ເຫື່ອອອກ ຫຼື ສັບສົນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍຈະຂວາງເຄ, ສັບສົນ ຫຼື ກະວົນກະວາຍ. ຖ້າຫາກມີອາການເບື້ອງຕົ້ນແບບນີ້ລາວຄວນຈະໄດ້ກິນອາຫານທັນທີ. ຖ້າຫາກວ່າລາວບໍ່ໄດ້ກິນ ອາການຂອງລາວຈະໜັກຂຶ້ນ.

ເບິ່ງອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້:

ອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍ

- ຍ່າງບໍ່ຄ່ອງແຄ້ວ (ຍ່າງຍາກ)
- ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ
- ມີບັນຫາໃນການເບິ່ງເຫັນ
- ສັບສົນ ຫຼື ສະແດງທາງແປກໆ (ທ່ານອາດເຂົ້າໃຈຜິດວ່າລາວເມົາ)
- ເສຍສະຕິ
- ຊັກ

ການປິ່ນປົວ

ຖ້າຫາກວ່າລາວຍັງມີສະຕິແມ່ນໃຫ້ລາວກິນນໍ້າຕານທັນທີເລີຍເຊັ່ນ: ນໍ້າໝາກໄມ້, ເຂົ້າໜົມອົມ ຫຼື ນໍ້າທີ່ປິ່ນນໍ້າຕານ ທັງໝົດນີ້ແມ່ນໄດ້ຜົນດີ. ລາວຄວນໄດ້ກິນອາຫານໃຫ້ອົມເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າຫາກວ່າລາວຍັງມີອາການສັບສົນ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກ 15 ນາທີແລ້ວແມ່ນໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດ.

ຖ້າຫາກວ່າລາວເສຍສະຕິໃຫ້ຈັບນໍ້າຕານ ຫຼື ນໍ້າເຜິ້ງໃສ່ກ້ອງລົ້ນລາວ. ໃຫ້ເລື້ອຍໆເທື່ອລະໜ້ອຍເນື່ອງຈາກວ່າມັນຈະໃຊ້ເວລາທີ່ຮ່າງກາຍຈະດູດຊຶມທາດນໍ້າຕານ. ທ່ານສາມາດໃຫ້ລາວເພີ່ມເມື່ອລາວຕື່ນ. ໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງຢູ່ນຳລາວ 3-4 ຊົ່ວໂມງເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າອາການອັນຕະລາຍນັ້ນຈະບໍ່ກັບມາ.

ພາວະທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານສາມາດມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງຫຼາຍຖ້າຫາກວ່າລາວກິນອາຫານຫຼາຍ, ບໍ່ເຄື່ອນໄຫວດັ່ງທີ່ເຄີຍປະຕິບັດ, ມີບັນຫາເຈັບເປັນທີ່ຮ້າຍແຮງ ຫຼືຕິດເຊື້ອ, ບໍ່ກິນຢາ ຫຼືບໍ່ສັກຢາ ຫຼືຂາດນໍ້າ. ອາການນີ້ສາມາດເກີດຂຶ້ນເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ກ່ຽວຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນເປົາຫວານມາກ່ອນກໍຕາມ. ກ່ອນທີ່ຈະມີອາການສຸກເສີນທີ່ເກີດຈາກພາວະທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ ອາການເຫຼົ່ານີ້ອາດບົ່ງບອກວ່າພວກເຂົາເປັນພະຍາດເປົາຫວານ ຫຼືພະຍາດເປົາຫວານຂອງພວກເຂົານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ສະເພາະ.

ອາການສະແດງ

- ຮູ້ສຶກຫິວນຈໍ້ ແລະ ຕື່ມນໍ້າຫຼາຍ
- ຍຸ່ງວຫຼາຍ
- ສາຍຕາມົວ
- ນໍ້າໜັກຫຼຸດ

ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວພາວະທາດນໍ້າຕານສູງໃນເລືອດ ມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຫຼາຍໄດ້ ແລະ ສາມາດພົດສະຕິ ຫຼືເສຍຊີວິດໄດ້. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຊີວິດຄົນເຈັບໄດ້ໂດຍຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແພດສໍາລັບອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້:

ອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍ

- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ
- ຫາຍໃຈມີກິ່ນຄືໝາກໄມ້
- ຜິວໜັງແຫ້ງ
- ເຈັບຫ້ອງ, ປວດຮາກ, ຮາກ
- ຄວາມດັນເລືອດຕ່ຳ
- ສັບສົນ
- ຫາຍໃຈໄວ ແລະ ເລິກ
- ເສຍສະຕິ

ການປິ່ນປົວ

ໃຫ້ພາຄົນທີ່ມີອາການສະແດງອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານີ້ໄປຫາສູນໃຫ້ບໍລິການດ້ານການແພດ (ສຸກສາລາ, ໂຮງໝໍ) ທັນທີ. ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບຍັງຮູ້ສະຕິແມ່ນໃຫ້ລາວຕື່ມນໍ້າເທື່ອລະໜ້ອຍ ແລະ ຕື່ມຫຼາຍໆ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານໝັ້ນໃຈແລ້ວວ່າຄົນເຈັບມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງກວດນໍ້າຕານໃນເລືອດແລ້ວພ້ອມກັບຮູ້ປະລິມານຂອງຢາ ອິນຊູລິນ ທີ່ຄົນເຈັບໃຊ້ແມ່ນໃຫ້ສັກຢາ ອິນຊູລິນ ໃນປະລິມານໜ້ອຍໃນຂະນະທີ່ນໍາສົ່ງຄົນເຈັບໄປຫາແພດ. ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຄົນເຈັບມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງແມ່ນຫ້າມໃຫ້ຢາ ອິນຊູລິນ. ການທີ່ໃຫ້ຢາ ອິນຊູລິນ ໃນກໍລະນີທີ່ຄົນເຈັບມີທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕ່ຳສາມາດເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເສຍຊີວິດໄດ້.

ພະຍາດເບົາຫວານ: ຢາປິ່ນປົວ

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ຊະນິດກິນ

ຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin

ຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin ແມ່ນຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮໍໂມນ ອິນຊູລິນ ໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກໄດ້ດີຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຫຼຸດການຜະລິດນ້ຳຕານຢູ່ໃນຕັບ. ມັນໄດ້ຜົນດີໃນຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ທີ່ບໍ່ສາມາດຄຸມພະຍາດເບົາຫວານໄດ້ໂດຍການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳການກິນ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ ແຕ່ມັນໃຊ້ບໍ່ໄດ້ໃນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1. ມັນມີລາຄາຖືກກວ່າຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດອື່ນໆ ແລະ ຍັງບໍ່ເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳລົງຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ. ຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin ບາງຄັ້ງກໍ່ໃຫ້ກິນຄຸງກັບຢາຊະນິດອື່ນ (ຢາກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ແລະ ອິນຊູລິນ).

ກຳມະຜົນສຳຮອງ

ຖອກທ້ອງ, ປວດຮາກ, ເຈັບປັນກະເພາະ, ລົມໃນທ້ອງ ແລະ ຮູ້ສຶກມີລົດຊາດຄືໂລຫະ. ການກິນຢານີ້ພ້ອມກັບອາຫານຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນກຳມະຜົນສຳຮອງເຫຼົ່ານີ້. ຕາມປົກກະຕິອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນຂັ້ນເບົາບາງ ແລະ ກໍ່ຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກ 1 ຫຼື 2 ອາທິດທີ່ເລີ່ມກິນຢາ ຫຼືຫຼັງເພີ່ມຂະໜາດຢາ. ຖ້າຫາກວ່າຍັງມີອາການແມ່ນໃຫ້ລີດຂະໜາດຢາລົງ ຫຼືປ່ຽນເປັນຢາໃໝ່.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ຄົນທີ່ຂາດນ້ຳ ຫຼືມີການຕິດເຊື້ອຮຸນແຮງຄວນຢຸດກິນຢານີ້ ຈົນກວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ.

ຄົນທີ່ມີບັນຫາໝາກໄຂ່ຫຼັງແມ່ນໃຫ້ກວດເລືອດເບິ່ງໜ້າທີ່ການຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມກິນຢາ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງຂັ້ນເບົາບາງຄວນເລີ່ມຢາໃນຂະໜາດຕ່ຳກ່ອນ (ບໍ່ໃຫ້ກາຍ 1000 ມກ ຕໍ່ມື້). ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງຂັ້ນຮຸນແຮງບໍ່ຄວນກິນຢານີ້.

ຄົນທີ່ມີບັນຫາຂອງຫົວໃຈຂັ້ນຮຸນແຮງ, ມີພະຍາດຕັບ ຫຼືຄົນທີ່ກິນເຫຼົ້າຫຼາຍບໍ່ຄວນກິນຢານີ້.

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ທີ່ກຳລັງຈະຜ່າຕັດ ຫຼື ເອັກສະເຣທີ່ຕ້ອງໃຊ້ນ້ຳຢາກັນແສງອາດຢຸດກິນຢານີ້ກ່ອນເຮັດຫັດຖະການ 1 ວັນ ແລະ ຫຼັງເຮັດຫັດຖະການ 2 ວັນ. ເຮັດແບບນີ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ເອີ້ນວ່າ: ພາວະເລືອດເປັນກົດ Lactic acidosis ແຕ່ບັນຫານີ້ກໍ່ພົບໜ້ອຍ.

ວິທີໃຊ້

ສຳລັບຄົນທີ່ກິນຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ ການກວດເລືອດເບິ່ງລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 18-19) ສາມາດບອກໄດ້ວ່າໄດ້ຜົນດີຊຳໃດ ຫຼືບອກໄດ້ວ່າຂະໜາດຢາເທົ່າໃດຈຶ່ງໄດ້ຜົນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຄົນຈະເລີ່ມກິນຢາຂະໜາດຕ່ຳໆແລ້ວເພີ່ມຂຶ້ນເທື່ອລະໜ່ວຍ. ສະນັ້ນ ຈະໄດ້ກວດເລືອດເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິໃນກໍລະນີທີ່ເລີ່ມກິນຢາໃໝ່ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຂະໜາດຂອງຢາເທົ່າໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.

ປຶ້ມຮ່າງໂກແພດເຫຼັ້ມໃໝ່: ບົດກ່ຽວກັບຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ
ພະຍາດເບົາຫວານ

ຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin ມີຂະໜາດ 500, 850 ແລະ 1000 ມກ ແລະ ຄວນກິນພ້ອມອາຫານ.

→ ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມ 500 ມກ ໜຶ່ງເທື່ອຕໍ່ມື້ ກິນພ້ອມອາຫານແລງ. ຖ້າຫາກວ່າລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຍັງສູງ ສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາຂຶ້ນໃນອາທິດຕໍ່ມາ ໂດຍການເພີ່ມຄວາມແຮງຂອງຢາ ຫຼືໃຫ້ກິນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ຕົວຢ່າງ:

ອາທິດທີ 1: ກິນ 500 ມກ ຫຼື

ກິນ ½ ຂອງເມັດ 850 ມກ ທຸກຕອນຄ່ຳ

ອາທິດທີ 2: ເພື່ອກິນ 850 ມກ ທຸກມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ ½ ຂອງເມັດ 850 ມກ ພ້ອມອາຫານເຊົ້າ ແລະ ½ ຂອງເມັດ 850 ມກ ພ້ອມອາຫານຄ່ຳ ຫຼື

ເພື່ອກິນ 1000 ມກ ທຸກມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ 500 ມກ ພ້ອມອາຫານເຊົ້າ ແລະ 500 ມກ ພ້ອມອາຫານຄ່ຳ.

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຢານີ້ແມ່ນໄດ້ຜິດໃນຜູ້ໃຫຍ່ເມື່ອກິນ 1000 ມກ ຫາ 2000 ມກ ຕໍ່ມື້ ໂດຍກິນເຄິ່ງໜຶ່ງໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງໃນຕອນແລງ.

ກິນຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin ສາມຄັ້ງຕໍ່ມື້ກໍໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ (ພ້ອມອາຫານເຊົ້າ, ອາຫານທ່ຽງ ແລະ ອາຫານຄ່ຳ)

ຕົວຢ່າງ: ເພື່ອກິນທັງໝົດ 1500 ມກ ທຸກມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ 500 ມກ ພ້ອມກັບຄາບເຊົ້າແຕ່ລະຄາບ 3 ຄາບ.

ຕາມປົກກະຕິຖ້າກິນຫຼາຍກວ່າ 2000 ມກ ຕໍ່ມື້ຈະບໍ່ໄດ້ຜິດແລ້ວ.

ບໍ່ໃຫ້ຫຼາຍກວ່າ 2500 ມກ ຕໍ່ມື້

ເມື່ອໃຫ້ເດັກກິນຢານີ້ ທ່ານໝໍ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ມີປະສົບການຄວນກໍານົດ ແລະ ຕິດຕາມຂະໜາດຂອງຢາ.

ຢາອື່ນທີ່ອາດໄດ້ຜິດ

ຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ແລະ ອິນຊຸລິນ ບາງຄັ້ງແມ່ນໃຊ້ແທນ ຫຼືໃຊ້ຮ່ວມກັນກັບຢາ ເມັດຟໍມິນ Metformin

ຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea

ຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ແມ່ນອີກກຸ່ມຢາຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ມ້າມຜະລິດຮິໂມນ ອິນຊຸລິນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍນໍາໃຊ້ຮິໂມນ ອິນຊຸລິນ ໄດ້ດີຂຶ້ນ. ຢາທີ່ອອກລິດສັ້ນໃນກຸ່ມນີ້ຈະລົດທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໄດ້ໄວ ແຕ່ຕ້ອງໄດ້ກິນສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້.

ຢາທີ່ອອກລິດຍາວຈະອອກລິດຊາ ແຕ່ຈະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍດົນ. ດັ່ງນັ້ນ ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການຢາໃນຂະໜາດສູງແລ້ວ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນໃຫ້ກິນຄັ້ງດຽວຕໍ່ມື້.

ຢາໃນກຸ່ມນີ້ສາມາດໃຊ້ດຽວ ຫຼືໃຊ້ປະສົມກັບຢາປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດອື່ນໆ (ເມັດຟໍມິນ ຫຼື ອິນຊຸລິນ) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄຸນລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໄດ້ດີຂຶ້ນ. ຢາໃນກຸ່ມນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຜິດຜົນດີປານໃດໃນຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ມາດົນແລ້ວ.

ກຳມະຜົນສຳຮອງ

ຢາກຸ່ມນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຫຼຸດລົງຕ່ຳຫຼາຍໄດ້ຢ່າງໄວ (ເບິ່ງບົດ ພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳໜ້າ 31) ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄົນທີ່ບໍ່ກິນອາຫານຫຼັງຈາກທີ່ກິນຢາໃນກຸ່ມນີ້ ຫຼືວ່າ ຍ້ອນອອກແຮງງານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ສິ່ງອັນຕະລາຍນີ້ມີໂອກາດເກີດຂຶ້ນຫຼາຍໃນຢາທີ່ອອກລົດຍາວເຊັ່ນ: glibenclamide (glyburide) ແລະ chlorpropamide ເນື່ອງຈາກວ່າຢາຈຳພວກນີ້ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໄດ້ດົນ.

- ກິນອາຫານຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ນ້ຳໜັກເພີ່ມເປັນກຳມະຜົນທີ່ພົບໄດ້. ການກິນອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດຂະພາບ ແລະ ອອກກຳລັງກາຍສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນກຳມະຜົນນີ້ໄດ້.
- ການດື່ມເຫຼົ້າເມື່ອກິນຢາໃນກຸ່ມນີ້ບາງຄັ້ງຈະເຮັດໃຫ້ຮາກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຢາ chlorpropamide.
- ບາງຄົນຈະເກີດຜິດຕາມຜິວໜັງ ຫຼືແພ້ແສງແດດໄດ້ງ່າຍ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໄຂ້ຫຼັງ ຫຼືພະຍາດຕັບ ຫຼືດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍຄວນລະມັດລະວັງໃນການກິນຢາໃນກຸ່ມນີ້.

ຄົນສູງອາຍຸ (ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 65 ປີ) ຫຼືຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໄຂ້ຫຼັງການໃຊ້ຢາທີ່ອອກລົດສັ້ນເຊັ່ນຢາ glipizide ແມ່ນມີຄວາມປອດໄພກວ່າ ແລະ ກໍເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດຕ່ຳໆເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຫຼຸດລົງຕ່ຳຫຼາຍ.

ຢາໃນກຸ່ມນີ້ບໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ຫຼືຄົນທີ່ແພ້ຢາໃນກຸ່ມ ຊັລຟາ Sulfa drugs.

ຄົນຖືພາຄວນຫຼີກລ້ຽງການໃຊ້ຢາໃນກຸ່ມນີ້ ຍົກເວັ້ນຢາ glibenclamide (glyburide) ຖ້າຈະໃຊ້ກໍຕ້ອງເມື່ອບໍ່ມີຢາຊະນິດອື່ນແທ້.

ບໍ່ໃຫ້ຢາກຸ່ມນີ້ໃນເດັກທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2.

ອາການສະແດງທີ່ເກີດຈາກການກິນຢາຫຼາຍ

ບັນດາອາການທີ່ອັນຕະລາຍຂອງພາວະທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳລວມມີຢ່າງຍາກ, ຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍ, ສາຍຕາບໍ່ເຫັນແຈ້ງ, ສັບສິນ, ເສຍສະຕິ ຫຼືຊັກ. ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບຍັງມີສະຕິແມ່ນໃຫ້ເອົາຂອງຫວານໃຫ້ລາວກິນທັນທີ ແລ້ວກໍໃຫ້ກິນອາຫານໃຫ້ອີ່ມຢ່າງໄວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບເສຍສະຕິແມ່ນໃຫ້ຈັບນ້ຳຕານ ຫຼືນ້ຳເຜິ້ງໃສ່ກ້ອງລິ້ນລາວ ແລະ ໃຫ້ເທືອລະໜ້ອຍ, ໃຫ້ເລື້ອຍໆຈົນກະທັ້ງລາວຕື່ນ ແລະ ສາມາດກິນເອງໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 31).

ການມີປະຕິກິລິຍາກັບຢາອື່ນ

ຢາຊະນິດອື່ນອາດຈະອອກລົດບໍ່ໄດ້ດີຖ້າຫາກວ່າກິນພ້ອມກັບຢາໃນກຸ່ມນີ້. ຖ້າຫາກວ່າຄົນທີ່ສັກຢາ ອິນຊຸລິນ ຢາກິນໃນກຸ່ມນີ້ອາດຈະບໍ່ໄດ້ປະໂຫຍດ. ໃຫ້ບອກກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບວ່າທ່ານກຳລັງໄດ້ຮັບຢາຫຍັງຢູ່ແດ່.

ວິທີໃຊ້

ສະລັບທຸກຄົນທີ່ກິນຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານ ການກວດເລືອດເບິ່ງລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 18-19) ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຢາໄດ້ຜິດເທົ່າໃດ ແລະ ຂະໜາດຢາເທົ່າໃດໄດ້ຜິດດີ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃຫ້ເລີ່ມຢາໃນຂະໜາດຕ່ຳໆ ແລ້ວຈຶ່ງເພີ່ມຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ ການກວດເລືອດເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິເມື່ອເລີ່ມກິນຢາໃໝ່ແມ່ນຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າຂະໜາດຂອງຢາເທົ່າໃດໄດ້ຜິດດີທີ່ສຸດ.

ຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonyleurea ແມ່ນໃຊ້ປິ່ນປົວຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2.

- ໃຫ້ກິນຢາໃນກຸ່ມນີ້ກ່ອນກິນອາຫານ 30 ນາທີ. ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານຫຼັງຈາກກິນຢາສະເໝີ ເພາະຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານ ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານຈະຕ່ຳລົງ ແລະ ອັນຕະລາຍ.
- ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກິນອາຫານໄດ້ດີ ແລະ ກໍກິນຢາຕາມປົກກະຕິ ແຕ່ທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານຍັງສູງຢູ່ ແມ່ນໃຫ້ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸ ຂະພາບທີ່ປິ່ນປົວທ່ານ. ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນແປງຂະໜາດຂອງຢາ ຫຼືປ່ຽນຢາໃໝ່.
- ຕາມປົກກະຕິຢາໃນກຸ່ມນີ້ແມ່ນເລີ່ມໃຫ້ໃນຂະໜາດຕ່ຳໆ ແລະ ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ. ຖ້າຫາກວ່າທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຍັງສູງຢູ່ ການເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາແມ່ນຄ່ອຍໆເພີ່ມໃຊ້ເວລາເປັນອາທິດ.

ຢາແຕ່ລະຕົວໃນກຸ່ມນີ້ແມ່ນມີຂະໜາດແຕກຕ່າງກັນ. ໃຫ້ເລີ່ມກິນໃນຂະໜາດຕ່ຳໆເປັນເວລາຫຼາຍມື້ແລ້ວ ກໍກວດເບິ່ງທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຄືນວ່າມັນລົງມາໄດ້ພຽງພໍຫຼືບໍ່. ຖ້າຫາກວ່າຄົນເຈັບຕ້ອງການຢາຂະໜາດສູງ ກໍເພີ່ມຂະໜາດຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ອາທິດຕໍ່ມາກໍກວດລະດັບທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດຄືນ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າມັນຍັງສູງຢູ່ ກໍປັບຂະໜາດຂອງຢາອີກ. ການໃຫ້ຢາໃນຂະໜາດສູງບາດດຽວແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍ. ດັ່ງນັ້ນ ການປັບຂະໜາດຢາແມ່ນໃຫ້ເພີ່ມເທື່ອລະໜ້ອຍໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.

ຢາ ຄລີເບັນຄລາໄມດ GLIBENCLAMIDE (GLYBURIDE)

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonyleurea ທີ່ອອກລົດຍາວ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຄວາມແຮງ 1.25 ມກ, 2.5 ມກ ແລະ 5 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 1.25 ມກ ແລະ 5 ມກ ໃຫ້ຄັ້ງໜຶ່ງຕໍ່ມື້ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 2.5-10 ມກ ຕໍ່ມື້. ຖ້າຫາກວ່າກິນ 10 ມກ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນໃຫ້ແບ່ງກິນສອງຄັ້ງຄື: ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານຄໍ່າ. ຕົວຢ່າງ:

→ ເພື່ອກິນ 10 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ 5 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 5 ມກ ກ່ອນອາຫານຄໍ່າ.

→ ເພື່ອກິນ 15 ມກແມ່ນໃຫ້ກິນ 3 ເມັດຂອງຂະໜາດ 2.5 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 3 ເມັດຂອງຂອງຂະໜາດ 2.5 ມກ ກ່ອນອາຫານແລງ.

ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 20 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ຄລີມີປີໄຣດ GLIMEPIRIDE

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonyleurea ທີ່ອອກລົດຍາວ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຄວາມແຮງ 1 ມກ, 2 ມກ ແລະ 4 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 1 ມກ ແລະ 2 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 1-4 ມກ ຕໍ່ມື້. ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 8 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຄລີປີໄຊດ໌ GLIPIZIDE

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ທີ່ອອກລິດສັ້ນ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຄວາມແຮງ 5 ມກ ແລະ 10 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 2.5 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ. ເພື່ອໃຫ້ກິນ 2.5 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນເຄິ່ງເມັດຂອງເມັດ 5 ມກ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 2.5-20 ມກ ຕໍ່ມື້. ຖ້າຫາກວ່າກິນ 10 ມກ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນໃຫ້ແບ່ງກິນສອງຄັ້ງຄື: ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານຄຳ. ຕົວຢ່າງ:

→ ເພື່ອກິນ 10 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ 5 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 5 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.
ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 20 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ຄລີຄລາໄຊດ໌ GLICLAZIDE and GLICLAZIDE MR

ຢາ ຄລີຄລາໄຊດ໌ Gliclazide ມີ 2 ຮູບແບບ.

ຕາມປົກກະຕິຢານີ້ມີເມັດຂະໜາດ 80 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 40 ມກ ແລະ 80 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ. ເພື່ອໃຫ້ກິນ 40 ມກ ແມ່ນໃຫ້ກິນເຄິ່ງເມັດຂອງເມັດ 80 ມກ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 40-240 ມກ ຕໍ່ມື້. ຖ້າຫາກວ່າກິນ 160 ມກ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນໃຫ້ແບ່ງກິນສອງຄັ້ງຄື: ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານຄຳ. ຕົວຢ່າງ:

→ ເພື່ອກິນ 160 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນ 80 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 80 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.
ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 320 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ຄລີຄລາໄຊດ໌ Gliclazide MR (ອອກລິດຍາວ) ມີເມັດຂະໜາດ 30 ມກ ແລະ ມີຄວາມແຮງຕ່າງກັບ Gliclazide ທຳມະດາ. ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 30 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີຕໍ່ຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 30-120 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ. ຖ້າໃຊ້ຢານີ້ແມ່ນບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 120 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ຄລີໂຮຟາມິດ໌ CHLORPROPAMIDE

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ທີ່ອອກລິດຍາວ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຂະໜາດ 100 ມກ ແລະ 250 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 100 ມກ ແລະ 250 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 100-500 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ.

ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 750 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ໂທລາຊາໄມດ TOLAZAMIDE

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ທີ່ອອກລົດສັ້ນ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຂະໜາດ 100 ມກ, 250 ມກ ແລະ 500 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 100 ມກ ແລະ 250 ມກ ໃຫ້ກິນໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ກ່ອນກິນອາຫານເຊົ້າ.

ຖ້າຈຳເປັນແມ່ນສາມາດເພີ່ມຂະໜາດຂອງຢາໄດ້. ຫຼາຍຄົນໄດ້ຜິດດີກັບຂະໜາດຂອງຢາລະຫວ່າງ 100–1000 ມກ ຕໍ່ມື້. ຖ້າຫາກວ່າກິນ 500 ມກ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນໃຫ້ແບ່ງກິນສອງຄັ້ງຄື: ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານຄຳ. ຕົວຢ່າງ:

→ ເພື່ອກິນ 500 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນເມັດ 250 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 250 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.

→ ເພື່ອກິນ 1000 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນເມັດ 500 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 500 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.

ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 1000 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາ ໂທບູທາໄມດ TOLBUTAMIDE

ຢານີ້ເປັນຢາໃນກຸ່ມ ຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ Sulfonylurea ທີ່ອອກລົດສັ້ນ ແລະ ເມັດປົກກະຕິມີຂະໜາດ 500 ມກ.

→ ຕາມປົກກະຕິແມ່ນເລີ່ມດ້ວຍຂະໜາດ 1000 ມກ ແລະ 2000 ມກ. ຕາມປົກກະຕິແມ່ນໃຫ້ແບ່ງກິນສອງຄັ້ງຄື: ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ ເຄິ່ງໜຶ່ງກ່ອນອາຫານຄຳ. ຕົວຢ່າງ:

→ ເພື່ອກິນ 1000 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນເມັດ 500 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 500 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.

→ ເພື່ອກິນ 2000 ມກ ຕໍ່ມື້ແມ່ນໃຫ້ກິນເມັດ 1000 ມກ ກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 1000 ມກ ກ່ອນອາຫານຄຳ.

ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນ 3000 ມກ ຕໍ່ມື້.

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດສັກ

ຢາ ອິນຊູລິນ Insulin

ອິນຊູລິນ ແມ່ນຮິໂມນຜະລິດຈາກມ້າມທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນທາດນໍ້າຕານທີ່ໄດ້ຈາກອາຫານ. ມັນມີຄວາມຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດ, ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຜະລິດມັນໄດ້ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ ອິນຊູລິນ ທີ່ໃຊ້ສານເຄມີໃນການຜະລິດ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 1 ຈະໃຊ້ຢາອິນຊູລິນເພື່ອເຮັດໃຫ້ມີ ຊີວິດຢູ່ລອດ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດທີ 2 ອາດຈະໄດ້ໃຊ້ຢາອິນຊູລິນເຊັ່ນດຽວກັນ ຖ້າຫາກວ່າ ມ້າມບໍ່ສາມາດຜະລິດອິນຊູລິນໄດ້ແລ້ວ. ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້ແລ້ວ ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຊະນິດເມັດເຊັ່ນ: ຢາເມັດຟິມິນ ຫຼືຢາໃນກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູເຣຍ ຈະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຜົນ ແລະ ອາດຈະໄດ້ໃຊ້ຢາອິນຊູລິນເພື່ອຄວບຄຸມທາດ ນໍ້າຕານໃນເລືອດ.

ຢາອິນຊູລິນແມ່ນຕ້ອງເປັນຊະນິດສັກ ມັນອາດຈະບັນຈຸຢູ່ໃນກວດແກ້ວ ແລະ ທ່ານກໍສາມາດໃຊ້ສະແລັງ ສັກຢາດູດເອົາຕາມປະລິມານທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຢານີ້ອາດມີຮູບແບບຄືປາກກາເຊິ່ງມັນຈະວັດປະລິມານໄດ້ຖືກຕ້ອງ ແລະ ກໍໃຊ້ໄດ້ງ່າຍ.

ຢາອິນຊູລິນມີ 3 ຊະນິດ:

- ຊະນິດອອກລິດສັ້ນ: ຊະນິດທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍແມ່ນຢາອິນຊູລິນທຳມະດາ (Regular insulin). ຢາ ລິສໂພຣ Lispro ແລະ ແອັສພາກ Aspart ກໍແມ່ນຢາອິນຊູລິນທີ່ອອກລິດສັ້ນເຊັ່ນດຽວກັນ. ອິນຊູລິນຊະນິດນີ້ແມ່ນສັກ ກອນຄາບອາຫານ.
- ຊະນິດອອກລິດຍາວ: ເອັນ-ພີ-ເອັສ NPH ເປັນຊະນິດທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍ. ຄລາກິນ Glargine, ດີເທີເມີ Detemir ກໍແມ່ນຢາອິນຊູລິນທີ່ອອກລິດຍາວເຊັ່ນດຽວກັນ. ອິນຊູລິນຊະນິດນີ້ແມ່ນສັກ 1 ຫຼື 2 ເທື່ອຕໍ່ມື້.
- ຊະນິດປະສົມ Mixed ຫຼື Pre-mixed: ຢາ ເອັນ-ພີ-ເອັສ/ປົກກະຕິ NPH/regular 70/30 ຊະນິດ ທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍເຊິ່ງມັນປະສົມລະຫວ່າງອິນຊູລິນທີ່ອອກລິດຍາວ ແລະ ອອກລິດສັ້ນ ເຊິ່ງໃຊ້ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ອີກຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ເລື້ອຍແມ່ນຢາ ເອັນ-ພີ-ເອັສ/ປົກກະຕິ NPH/regular 50/50.

ກຳມະຜົນສຳຮອງ:

ຢາອິນຊູລິນສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕໍ່າລົງຫຼາຍແບບກະທັນຫັນໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 31).

ນໍ້າໜັກເພີ່ມສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ບາງສ່ວນໂດຍການກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ອອກແຮງງານຕະຫຼອດ ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ເລີ່ມສັກຢາ.

ຂໍ້ຄວນລະວັງ ▲

ຄວາມສ່ຽງຂອງການໃຊ້ຢານີ້ແມ່ນມັນຈະເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕໍ່າລົງຫຼາຍ ແລະ ກໍສາມາດມີອາການເຈັບເປັນພາວະສຸກເສີນ (ເບິ່ງໜ້າ 31). ອາການນີ້ມີໂອກາດເກີດຂຶ້ນຫຼາຍໃນຄົນທີ່ສັກຢາແລ້ວບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານ, ອອກກຳລັງກາຍຫຼາຍ ຫຼືສັກຢາບໍ່ຖືກຕາມຂະໜາດເຊັ່ນ: ສັກຫຼາຍເກີນຂະໜາດ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນແມ່ນຄົນທີ່ສັກຢານີ້ໃຫ້ເຂົ້າໃຈວິທີການໃຊ້ຢາຢ່າງປອດໄພ ແລະ ຮູ້ຈັກອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍຂອງພາວະນໍ້າຕານໃນເລືອດຕໍ່າ (ໜ້າ 31). ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ ລາວຕ້ອງໄດ້ມີຄົນຢູ່ເຮືອນເປັນຜູ້ຊ່ວຍ. ຄົນທີ່ມີບັນຫາເລື່ອງສາຍຕາກໍຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ສັກຢາໄດ້ຕາມຂະໜາດທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ຖ້າຄົນທີ່ໃຊ້ທັງຢາອິນຊູລິນຊະນິດທີ່ອອກລິດຍາວ ແລະ ອອກລິດສັ້ນ, ມັນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍທີ່ລາວຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງ ແລະ ການນຳໃຊ້ຂອງພວກມັນ.

ວິທີໃຊ້

ຢາອິນຊຸລິນຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ໃນຄວາມເຢັນ, ບໍ່ໃຫ້ຮ້ອນ ຫຼືເຢັນເກີນໄປ. ມັນສາມາດເກັບໄວ້ໃນຜູ້ເຢັນ ແຕ່ຫ້າມເກັບໄວ້ໃນຖ້ານແຊ່ແຂງ.

ສໍາລັບທຸກຄົນທີ່ໃຊ້ຢາປິ່ນປົວພະຍາດເປົາຫວານ ການກວດເລືອດເບິ່ງລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດ (ເບິ່ງໜ້າ 18-19) ສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມັນຕອບສະໜອງຕໍ່ຢາໄດ້ດີປານໃດ ແລະ ຂະໜາດເທົ່າໃດທີ່ໄດ້ຜິດ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວແມ່ນໃຫ້ເລີ່ມຂະໜາດຕໍ່າ ແລະ ເພີ່ມຂຶ້ນເທື່ອລະໜ້ອຍ. ສະນັ້ນຈະໄດ້ກວດເລືອດເລື້ອຍກວ່າປົກກະຕິໃນເມື່ອເລີ່ມໃຫ້ຢາໃໝ່ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ວ່າຂະໜາດຢາເທົ່າໃດທີ່ໄດ້ຜິດທີ່ສຸດ.

ສໍາລັບພະຍາດເປົາຫວານຊະນິດທີ 1

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານຊະນິດທີ 1 ຕ້ອງໄດ້ສັກຢາອິນຊຸລິນທຸກໆມື້ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບທີ່ດີ. ຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດຍາວແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຄຸມທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດໃນຕອນກາງຄືນ ແລະ ຕະຫຼອດມື້ ພ້ອມກັນນັ້ນລາວກໍຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີປັບຂະໜາດຂອງຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດສັ້ນໂດຍຂຶ້ນກັບຄາບອາຫານ ແລະ ເວລາທີ່ມີການອອກແຮງງານ. ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບທີ່ມີປະສົບການຈະຊ່ວຍຄົນເຈັບ ແລະ ຄອບຄົວໃນການເລືອກຊະນິດຂອງຢາອິນຊຸລິນ ແລະ ຂະໜາດຂອງຢາທີ່ຈະໄດ້ຜິດທີ່ສຸດ.

ສໍາລັບພະຍາດເປົາຫວານຊະນິດທີ 2

ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເປົາຫວານຊະນິດທີ 2 ສ່ວນໃຫຍ່ຈະເລີ່ມສັກອິນຊຸລິນຊະນິດທີ່ອອກລິດຍາວຄັ້ງໜຶ່ງຕໍ່ມື້ ຫຼືສົມທົບກັບຢາກິນເຊັ່ນຢາ ເມັດພໍມິນ ຫຼືຢາໃນກຸ່ມຊັລໂຟນິນຢູ່ເຮຍ.

ຂະໜາດຂອງຢາເລີ່ມຕົ້ນແມ່ນຄວນໃຫ້ໃນຂະໜາດຕໍ່າເຊັ່ນ: 10 ຢູນິດ. ຖ້າທ່ານເລີ່ມສັກຢາ ເອັນ-ພີ-ເອັສ NPH ແມ່ນຄວນສັກຕອນກາງຄືນ. ຍ້ອນວ່າຢານີ້ອອກລິດໄດ້ພຽງແຕ່ 12 ຊົ່ວໂມງ ຫຼາຍຄົນສັກສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຂຶ້ນໆ-ລົງໆ.

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານອາດເພີ່ມຂະໜາດຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດຍາວຂອງທ່ານຂຶ້ນຊ້າໆຈົນກະທັ່ງລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດລົງມາ. ເມື່ອລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ດີແລ້ວ ທ່ານກໍຈະໄດ້ສືບຕໍ່ສັກຢາໃນຂະໜາດເທົ່າເດີມທຸກມື້. ມັນອາດໃຊ້ເວລາຫຼາຍອາທິດທີ່ຈະໄດ້ຂະໜາດຢາທີ່ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມ.

ລະດັບທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດອາດຈະດີໃນຕອນເຊົ້າ ແຕ່ອາດຈະສູງຫຼັງຈາກກິນອາຫານ. ຖ້າທາກວ່າມັນເປັນແບບນີ້ ຄົນເຈັບອາດຕ້ອງໄດ້ສັກຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດສັ້ນເຊັ່ນ: ຢາ ອິນຊຸລິນທໍາມະດາ regular ກ່ອນຄາບອາຫານ (ກິນເຊົ້າ). ຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດສັ້ນຄວນເລີ່ມສັກໃນຂະໜາດຕໍ່າກ່ອນເຊັ່ນກັນປະມານ 4 ຢູນິດ. ສາມາດເລີ່ມສັກຄັ້ງໜຶ່ງຕໍ່ມື້ຫຼັງຈາກຄາບອາຫານໃຫຍ່. ຢາ ອິນຊຸລິນທໍາມະດາ regular ຄວນສັກກ່ອນກິນອາຫານ 30 ນາທີ. ການກວດທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດເປັນປະຈຳໃນຊ່ວງທຳອິດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານປັບຂະໜາດຂອງຢາໄດ້ຕາມທີ່ທ່ານຈະໄດ້ຮັບ.

ຢາອິນຊຸລິນຊະນິດປະສົມກໍແມ່ນອີກທາງເລືອກສໍາລັບຄົນທີ່ຕ້ອງການຢາອິນຊຸລິນທີ່ອອກລິດຍາວຕື່ມ. ຕົວຢ່າງ: ຢາ ເອັນ-ພີ-ເອັສ/ປົກກະຕິ NPH/regular 70/30 ແມ່ນໃຫ້ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້, 30 ນາທີກ່ອນອາຫານເຊົ້າ ແລະ 30 ນາທີກ່ອນອາຫານແລງ.

ອາການສະແດງທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້ຢາອິນຊຸລິນຫຼາຍເກີນຂະໜາດ

ອາການສະແດງທີ່ອັນຕະລາຍຂອງພາວະທາດນໍ້າຕານໃນເລືອດຕໍ່າປະກອບມີ ຍ່າງຍາກ, ຮູ້ສຶກອ່ອນແຮງ, ສາຍຕາບໍ່ແຈ້ງ, ສັບສົນ, ເສຍສະຕິ ຫຼືຊັກ. ຖ້າທາກວ່າລາວໄດ້ສະຕິແມ່ນໃຫ້ກິນອາຫານຫວານທັນທີ ແລະ ກໍໃຫ້ກິນອາຫານໃຫ້ອີ່ມທັນທີເທົ່າທີ່ຈະສາມາດກິນໄດ້. ຖ້າທາກວ່າລາວບໍ່ໄດ້ສະຕິແມ່ນໃຫ້ຈັບນໍ້າຕານຫຼືນໍ້າເຜິ້ງໃສ່ກ້ອງລ້ຽນລາວ ແລະ ໃຫ້ເທື່ອລະໜ້ອຍຫຼາຍໆຄັ້ງຈົນກະທັ່ງລາວຕື່ນ ແລະ ສາມາດກິນເອງໄດ້. ເບິ່ງໜ້າ 31.