

ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោម ផ្អែម៖ ដឹងពីចំនួនជាតិស្ករ ក្នុងឈាមរបស់អ្នក!



ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកត្រូវតែដឹងពីចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវតែធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក ដើម្បីដឹងថា តើវាខ្ពស់ពេក ទាបពេក ឬគ្រឹម្រូវ។

ប្រភេទនៃការធ្វើតេស្តដើម្បីវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក

ការធ្វើតេស្ត A1c- ការធ្វើតេស្តនេះ

វាស់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាមធ្យម របស់អ្នកក្នុងរយៈ

ពេល 2 ទៅ 3 ខែកន្លងមក។ វាបង្ហាញពីរបៀបដែលអ្នកកំ

ពុំគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកក្នុងរយៈពេលយូរ។ គ្រូពេទ្យរបស់

អ្នកនឹងបញ្ជាឱ្យធ្វើតេស្តឈាមនេះ។

វាអាចត្រូវបានធ្វើតេស្តនៅក្នុងការិយាល័យ

យរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬនៅមន្ទីរពិសោធន៍។

នេះជាការធ្វើតេស្តដ៏ល្អបំផុតដើម្បីមើល

ថា តើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកមានកម្រិតបែបណាក្នុងរយៈពេលយូរមកហើយ- តើវានៅក្បែរកម្រិតធម្មតា ឬខ្ពស់ពេក?

- គោលដៅជាតិស្ករក្នុងឈាមសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺតិចជាង 7%។
- ប្រសិនបើចំនួនជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 8% គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប្រហែលជាអាចផ្លាស់ប្តូរផែនការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។
- កម្រិត A1c របស់អ្នកកាន់តែខ្ពស់ អ្នកទំនងជាអាចកើតបញ្ហាសុខភាពទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

តេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយប្រើឧបករណ៍ជួសឈាមនៅម្រាមដៃ -

វានឹងប្រាប់អំពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកនៅពេលធ្វើតេស្ត។

អ្នកអាចធ្វើតេស្តនេះនៅផ្ទះដោយប្រើឧបករណ៍វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាម និងបន្ទះតេស្ត។

ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកនៅ ផ្ទះគឺជាផ្នែកសំខាន់នៃការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមដ៏ល្អ។

សូមសួរគ្រូពេទ្យ ឱសថការី ឬគ្រូបង្រៀនជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ដើម្បីបង្ហាញអ្នកពីវិធីត្រឹមត្រូវដើម្បីធ្វើតេស្ត។ សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអំពីពេលវេលា និងកម្រិតញឹកញាប់ដើម្បីធ្វើតេស្ត។

ពេលវេលាធម្មតាដើម្បីធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុង

ឈាមរបស់អ្នកគឺមុនពេលទទួលទានអាហារ នៅពេលចូលគេង និងពីរម៉ោងក្រោយទទួលទានអាហារ។

ចន្លោះគោលដៅជាតិស្ករក្នុងឈាម

ចន្លោះខាងក្រោមគឺសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមដែលមិនមានផ្ទៃពោះ។

- មុនពេលទទួលទានអាហារ៖ 80-130 mg/dL
- បន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារ (1-2 ម៉ោងក្រោយ)៖ ក្រោម 180 mg/dL

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើលថា តើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកគួរតែមានប៉ុន្មាន។ ការធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យបានញឹកញាប់ និងលេបថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក អាចជួយឱ្យប្រាកដថា អ្នកមានសុខភាពល្អតាមដែលអាចធ្វើទៅបាននៅពេលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម!

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះជាភាសាដែលអ្នកចង់បាន និងទម្រង់ដែលអាចប្រើបាន សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់សេវាបម្រើសមាជិក។

លេខទូរសព្ទស្ថិតនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាតសម្គាល់សមាជិករបស់អ្នក។

		កាតរយ A1C	
ក្នុងចន្លោះ៖	< 5.7%		ធម្មតា
ស្ថានភាពជិតមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម	5.7-6.4%		ស្ថានភាពជិតមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម	> 6.4%		អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមល្អ
<div style="border-left: 1px dashed red; border-right: 1px dashed red; height: 100px; margin: 0 auto;"></div> ហានិភ័យរំពឹងទុកថាមានការកើនឡើង	6.5%		អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមល្អ
	7.0%		
	7.5%		អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្សោយ
	8.0%		
	8.5%		
	9.0%		
	9.5%		
10%			