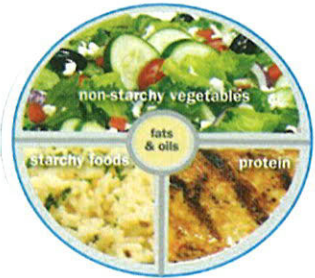


သွေးချိုဝါတ်နည်းပါးလွန်းခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

- ❖ အစားအသောက်ကို ပုံမှန်စားပေးခြင်း
- ❖ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်ခြင်း
- ❖ သောက်ရမည့်ဆေးများကို ပုံမှန် ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးခြင်း
- ❖ အင်ဆူလင်ထိုးရမည့်ပမာဏနှင့် ထိုးရမည့်အချိန်ကို အလေးအနက်ထားပြီး ဂရုတစိုက်ထိုးခြင်း။
- ❖ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။



သွေးတွင်းသကြားဝါတ် လျော့နည်းလျှင် နောက်ဆက်တွဲဧရာဝါ ဝေဒနာများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

နှလုံးခုန်မမှန်သော ရောဂါများ (Arrhythmia)၊ နှလုံးကြွက်သားသေဆုံးသွားသော ရောဂါနှင့် နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါများ (MI)၊ နှလုံးခုန်ရုတ်တရက်ရပ်ခြင်း (Cardiac Arrest)၊ မျက်စိအမြင်လွှာအတွင်းမှာရှိသော သွေးကြောမျှင်များပေါက်ပြီး သွေးများထွက်ခြင်း၊ မျက်စိအမြင်လွှာကွာထွက်ခြင်းများ (Retinal Detachment)၊ လေဖြတ်ခြင်း (Stroke) တို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။



Hypoglycemia

(ဟိုက်ပိုဂလိုက်စီးမီးယား)

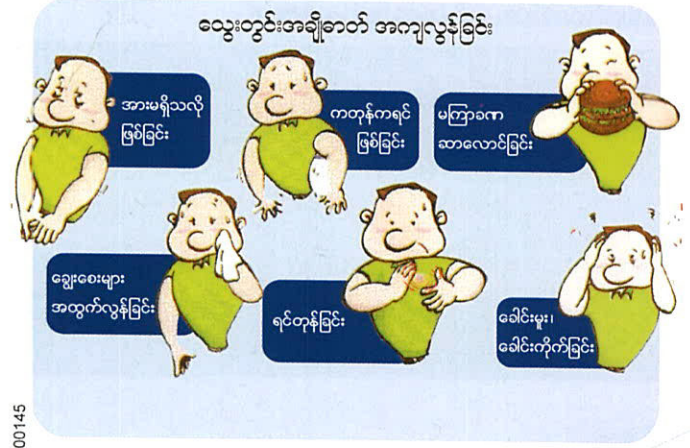


ဟုခေါ်သော သွေးတွင်းသကြားဝါတ် လျော့နည်းခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဆီးချိုသွေးချိုကြောင့်ဖြစ်သော နောက်ဆက်တွဲဧရာဝါများ ထဲတွင် Hypoglycemia (ဟိုက်ပိုဂလိုက်စီးမီးယား) ဟုခေါ်သော သွေးတွင်းသကြားဓာတ်လျော့နည်းခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သွေးတွင်းသကြားဝါတ်လျော့နည်းလျှင်ဖြစ်တတ်သော ဧရာဝါလက္ခဏာများ

မူးဝေခြင်း၊ ရွှေးစေးထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်ဆာခြင်း၊ ယျိုခြင်း၊ အန်ခြင်း။



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်အလွန်လျော့နည်းလာလျှင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- အိပ်ငိုက်ပြီးမှိန်းနေခြင်း၊
- စကားပြော မပီသခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခု အပေါ်အာရုံစူးစိုက်လို့မရခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ တိတိကျကျ ရေရေရာရာစဉ်းစား၍ မရခြင်း၊ တက်ခြင်း နှင့် သတိလစ် မေ့မောခြင်း။



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပမာဏစစ်ဆေးသတ်မှတ်ခြင်း

Classification of hypoglycemia

Level	Glycemic criteria/description
Level 1	Glucose < 70mg/dL (3.9 mmol/L) and glucose \geq 54 mg/dl (3.0 mmol/L)
Level 2	Glucose < 54mg/dL (3.0 mmol/L)
Level 3	A severe event characterized by altered mental and/or physical status requiring assistance

အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ ပုံစားရပြီး သွေးတွင်း သကြားဓါတ်ပမာဏစစ်ဆေးကြည့်လျှင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ် ပမာဏ 70mg/dl ဖြစ်နေလျှင် ဟိုက်ပိုဂလိုက်ဗီးမီးယားရောဂါ ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ လူအများစုတွင် သတ်မှတ်ခံချိန်တိုင်း တိုက်ညီမှုရှိသော်လည်း တချို့တွင် ခြွင်းချက်ရှိနိုင်ပါသည်။ တချို့ ရောဂါရှင်များတွင် သွေးချိုဓါတ် 70mg/dl ထက်မနည်းခင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြတတ်ပါသည်။

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်လျော့နည်းခြင်း အကြောင်းရင်းများ

- (၁) အင်ဆူလင်ထိုးသောပမာဏများခြင်း
 - ထိုးရမည့်အချိန်မမှန်ခြင်း
- (၂) အင်ဆူလင်ထုတ်ပေးနိုင်သော ဆီးချိုဆေးများ ပမာဏပိုသောက်မိခြင်း
- (၃) အစားပုံမှန်မစားခြင်း၊ နောက်ကျခြင်း
- (၄) ကဆီဓါတ်အလွန်အမင်းလျော့နည်းစွာစားခြင်း
- (၅) လေ့ကျင့်ခန်းအပြင်းအထန်လုပ်ခြင်း
- (၆) အရက်သောက်သုံးခြင်း



သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကျဆင်းသော ရောဂါလက္ခဏာများ ဝင်လာလျှင် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်မှုများ (လုပ်ဆောင်မှုများ)

သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ကျဆင်းနေလျှင် အချို့ရည်၊ သကြား ပါသော အရည်သောက်သုံးခြင်း၊ သကြားလုံးစားခြင်းတို့ ပြုလုပ် ပြီး (၁၅) မိနစ်ကြာလျှင် သွေးတွင်းသကြားဓါတ်ပမာဏ ပြန်လည် တိုင်းတာရပါမည်။



သွေးတွင်းသကြားဓါတ် အလွန်အမင်းကျဆင်းလာလျှင် သတိမေ့ခြင်း၊ တက်ခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုအချိန် တွင် အမြန်ဆုံးနီးစပ်ရာ ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ပို့၍ ထိရောက် လျင်မြန်သော ကုသမှုကို ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

