



သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် အလွန်အကျွံနည်းခြင်း လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ပါက-

- ▶ ဂလူးကိုစ့် (Glucose)ထိုးဆေး၊ ဂလူးဂါဂွန် (Glucagon)ထိုးဆေးများ ချက်ချင်းထိုးပေးရန် လိုအပ်ပါ၍ ဆေးရုံသို့ ချက်ချင်းသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။



သွေးချို့ဓာတ်နည်းခြင်းမှ ကာကွယ်နည်း

- ▶ သွေးချို့ထိန်းဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်းသောက်ပါ။ ထိုးပါ။



- ▶ အစာကို မှန်မှန်စားပါ။
- ▶ သွေးချို့ဓာတ်ကိုဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဖောက်စစ်ပါ။



- ▶ အရက်၊ ဘီယာကို အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ပါ။
- ▶ သင်၏သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် မကြာခဏ ကျဆင်းပါက သင်၏ ဆရာဝန်အား ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



ဆီးချိုသွေးချို့ရောဂါ ရှိသူများအတွက် သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်နည်းခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာများ



ရောဂါလက္ခဏာများ

ဝေ့ထွက်လွန်ခြင်း	အမြင်ဝေဝါးခြင်း	မူးဝေခြင်း	စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း	ဆာလောင်ခြင်း
ဝန်ပျက်ခြင်း	တထွန်တရံခြင်း	နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း	ခေါင်းကိုက်ခြင်း	ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

ဆီးချိုနှင့် ဟော်မုန်းရောဂါဌာန ဆေးတက္ကသိုလ်(၂) ရန်ကုန်

ပြင်ပလူနာဌာန - သောကြာနေ့ (နံနက် ၉ နာရီမှ နေ့လယ် ၁၂ နာရီ)
 ENDO - HOTLINE ; 09-452292373
 (တနင်္လာ မှ သောကြာ - နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၃ နာရီ)

သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်နည်းရသည့်အကြောင်းအရင်းများ

- ▶ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး(သို့)သွေးချိုထိန်းသောက်ဆေးများအား လိုအပ်သည့်ပမာဏထက် ပိုမို၍ထိုးခြင်း သောက်ခြင်းများ။
- ▶ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး(သို့)သွေးချိုထိန်းသောက်ဆေးများ ထိုး/သောက်ပြီးသော်လည်း အစာမစားခြင်း၊ အစာစား နောက်ကျခြင်း၊ ပုံမှန်ထက်လျော့စားခြင်း။
- ▶ လုပ်နေကျမဟုတ်သော(သို့)ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- ▶ အရက်၊ ဘီယာများအလွန်အကျွံ သောက်ခြင်း။
- ▶ အရက်၊ ဘီယာများကို အစာမစားဘဲ သောက်ခြင်း။

သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်နည်းသော လက္ခဏာများ

- ▶ ဆာလောင်ခြင်း၊
- ▶ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊
- ▶ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊
- ▶ မူးဝေခြင်း၊ မျက်စိပြာခြင်း၊
- ▶ ရင်တုန်ခြင်း၊
- ▶ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊



သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်အလွန်အကျွံနည်းသော လက္ခဏာများ

- ▶ ထူးခြားသောအပြုအမူများပြုလုပ်ခြင်း၊
- ▶ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- ▶ တက်ခြင်း၊
- ▶ သတိလစ်ခြင်း၊



သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်လျော့နည်းခြင်းလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက

- ▶ သွေးချိုဓာတ်ကိုချက်ချင်းဖောက်စစ်ပါ။



- ▶ သွေးစစ်ပြီး သွေးချိုဓာတ် 70mg/dL (သို့) 3.9mmol/L အောက်နည်းနေပါက သင့်ကိုယ်တွင်း၌ အချို့ဓာတ်နည်း နေပါသည်။

- ▶ သကြားဓာတ်ပါသော အစားအစာ ၁၅-၂၀ ဂရမ်ကို ချက်ချင်း စားသုံးပါ။
- ▶ ဥပမာ- ဂလူးကိုစ့်အမှုန့် ၁၀ ဂရမ်ပါသော အထုပ်(၂)ထုပ်(သို့) သကြား လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၃-၄ဇွန်း မောက်မောက်ကို ရေတစ်ဖန်ခွက် နှင့် ဖျော်သောက်ရန်။
- အချို့ရည် ၁၅၀ စီစီ(ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ခန့်) သောက်ရန်။



- ▶ အစာစားပြီး (သို့) အချို့ရည်သောက်ပြီး (၁၅)မိနစ်အကြာတွင် သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ကိုပြန်စစ်ပါ။ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် 70mg/dL အောက်နည်းနေသေးပါက အထက်ပါအတိုင်း အချို့ရည်(သို့)သကြားဓာတ်ပါသော အစားအစာ ထပ်မံစားပါ။
- ▶ အစာစားပြီး (သို့) အချို့ရည်သောက်ပြီး (၁၅)မိနစ်အကြာတွင် သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ကိုပြန်စစ်ပါ။ အထက်ပါအတိုင်း (၃) ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးနောက် သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် 70mg/dL အောက် ဆက်နည်း နေသေး လျှင် ဂလူးကိုစ့်ထိုးဆေးထိုးရန် လိုအပ်သဖြင့် နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း (သို့) ဆေးရုံသို့သွားရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ▶ သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် 70mg/dL ကျော်ပြီဆိုလျှင် ထမင်းစားချိန်ဆိုလျှင် ထမင်းစားပါ။ ထမင်းစားချိန်မဟုတ် သေးလျှင် ဘီစကစ်၊ပေါင်မုန့်၊သစ်သီးစသည်ဖြင့် တစ်ခုခုစားပါ။
- ▶ **မှတ်ချက်**
 - ၁။ သင့်ထံ၌ သွေးချိုဖောက်စက်အဆင်သင့်မရှိလျှင် အထက် ဖော်ပြပါလက္ခဏာများရှိပါက သင့်ကိုယ်တွင်း အချို့ဓာတ် နည်းနေသည်ဟု ယူဆပြီး အထက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
 - ၂။ သွေးချိုဓာတ်နည်းသောလက္ခဏာများရှိသော်လည်း သွေးချိုဓာတ် 70mg/dl ကျော်နေပါက အစားအစာတစ်ခုခု စားပါ။ အချို့ရည်သောက်ရန် မလိုပါ။