

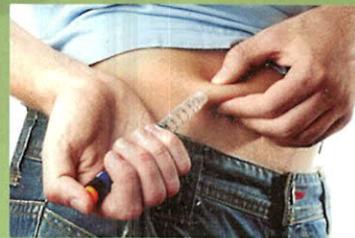
### သွေးတွင်းအချို့ကတ် အလွန်အကျိုးနည်းခြင်း လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်ပါက-

- ဂလူးကိုစံ (Glucose)ထိုးဆေး၊ ဂလူဂါဂ္ဂန် (Glucagon)ထိုး  
ဆေးများ ချက်ချင်းထိုးပေးရန် လိုအပ်ပါ၍ ဆေးရုံသို့  
ချက်ချင်းသွားရန် လိုအပ်ပါသည်။



### သွေးချို့ကတ်နည်းခြင်းမှ ကာကွယ်နည်း

- သွေးချို့ထိန်းဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်  
အတိုင်းသောက်ပါ။ ထိုးပါ။



- အစာကို မှန်မှန်စားပါ။
- သွေးချို့ကတ်ကိုဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း  
ဖောက်စစ်ပါ။



- အရက်၊ သီယာကို အလွန်အကျိုးသောက်ခြင်းမှ ရောင်ပါ။
- သင်၏သွေးတွင်းအချို့ကတ် မကြေခက ကျဆင်းပါက သင်၏  
ဆရာဝန်အား ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။



ဆီးချို့သွေးချို့ရောဂါ ရှိသုမားအတွက်  
သွေးတွင်းအချို့ကတ်နည်းခြင်းအကြောင်း  
သိကောင်းစရာများ



ဆီးချို့နှင့် ဟော်မှန်းရောဂါဌာန  
ဆေးတ္ထာသိုလ်(J)  
ရန်ကုန်

ပြင်ပလူနာဌာန - သောကြာနေ့ (နံနက် ၉ နာရီမှ နေ့လယ် ၁၂ နာရီ)

ENDO - HOTLINE ; 09-452292373

(တန်လှော့ မှ သောကြာ - နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၃ နာရီ)

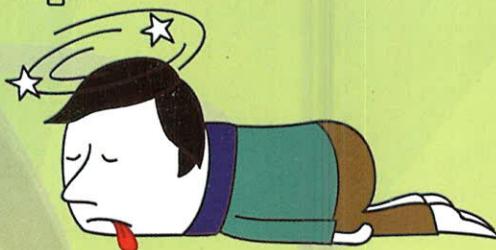
## သွေးတွင်းအချို့ကတ်နည်းရသည့်အကြောင်း အရင်းများ

- ▶ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး(သို့)သွေးချို့ထိန်းသောက်ဆေးများအား  
လိုအပ်သည့်ပမာဏထက် ပိုမို၍ထိုးခြင်း သောက်ခြင်းများ။
- ▶ အင်ဆူလင်ထိုးဆေး(သို့)သွေးချို့ထိန်းသောက်ဆေးများ  
ထိုး/သောက်ပြီးသော်လည်း အစာမစားခြင်း၊ အစာစား  
နောက်ကျေခြင်း၊ ပုံမှန်ထက်လျော့စားခြင်း။
- ▶ လုပ်နေကျေမဟုတ်သော(သို့)ပြင်းထန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ  
လိုက်လက်လှပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း။
- ▶ အရက်၊ ဘီယာများအလွန်အကျိုး သောက်ခြင်း၊  
အရက်၊ ဘီယာများကို အစာမစားသဲ သောက်ခြင်း။



## သွေးတွင်းအချို့ကတ်အလွန်အကျိုးနည်းသော လက္ခဏာများ

- ▶ ထူးခြားသောအပြုအမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊
- ▶ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- ▶ တက်ခြင်း၊
- ▶ သတိလင်ခြင်း၊



## သွေးတွင်းအချို့ကတ်နည်းသော လက္ခဏာများ

- ▶ ဓာလောင်ခြင်း၊
- ▶ ကတုန်ကယ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ▶ အွေးစေးပြန်ခြင်း၊
- ▶ မူးဝေခြင်း၊ မျက်စိုးပြောခြင်း၊
- ▶ ရင်တုန်ခြင်း၊
- ▶ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

## သွေးတွင်းအချို့ကတ်လျော့နည်းခြင်းလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပါက

- ▶ သွေးချို့ကတ်ကိုချက်ချင်းဖောက်စေပါပဲ။



- ▶ သွေးစေးပြီး သွေးချို့ကတ် 70mg/dL (သို့) 3.9mmol/L  
အောက်နည်းနေပါက သင့်ကိုယ်တွင်း၌ အချို့ကတ်နည်း  
နေပါသည်။

- ▶ သွေးတွင်းအပို့ကတ်ပါသော အစားအစာ ၁၅-၂၀ ဂရမ်ကို ချက်ချင်း  
စားသုံးပါ။

ဥပမာ- ဂလုံးကိုစိုးအမှန် ၁၀ ဂရမ်ပါသော အထုပ်(J)ထုပ်(သို့)  
သွေးတွင်း လက်ဖက်ရည်စွန်း ၃-၄နှစ်း မောက်မောက်ကို  
ရေတစ်ဖန်ခွက် နှင့် ဖျော်သောက်ရန်။  
- အချို့ရည် ၁၅၀ ပီလီ(ဖန်ခွက်တစ်ဝက်ခန့်) သောက်ရန်။



- ▶ အစာစားပြီး (သို့) အချို့ရည်သောက်ပြီး (၁၅)ပီလီအကြောတွင်  
သွေးတွင်းအချို့ကတ်ကိုပြန်စေပါပဲ။ သွေးတွင်းအချို့ကတ်  
70mg/dL အောက်နည်းနေသေးပါက အထက်ပါအတိုင်း  
အချို့ရည်(သို့)သွေးတွင်းအပို့ကတ်ပါသော အစားအစာ ထပ်မံ့စားပါ။

- ▶ အစာစားပြီး (သို့) အချို့ရည်သောက်ပြီး (၁၅)ပီလီအကြောတွင်  
သွေးတွင်းအချို့ကတ်ကိုပြန်စေပါပဲ။ အထက်ပါအတိုင်း (၃)  
ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီးနောက် သွေးတွင်းအချို့ကတ် 70mg/dL  
အောက် ဆက်နည်း နေသေး လျှင် ဂလုံးကိုစိုးထိုးရန်  
လိုအပ်သဖြင့် နီးစပ်ရာ ဆေးခန်း (သို့) ဆေးရုံသို့သွားရန်  
လိုအပ်ပါသည်။

- ▶ သွေးတွင်းအချို့ကတ် 70mg/dL ကျော်ပြီးလျှင်  
ထမင်းစားချို့နိုင်လျှင် ထမင်းစားပါ။ ထမင်းစားချို့မဟုတ်  
သေးလျှင် ဘီစက်၊ ပေါင်မှန်းသစ်သီးစသည်ဖြင့် တစ်စုရုံစားပါ။

### မှတ်ချက်

- I. သင့်ထံ၌ သွေးချို့ဖောက်စက်အဆင်သင့်မရှိလျှင် အထက်  
ဖော်ပြပါလက္ခဏာများရှိပါက သင့်ကိုယ်တွင်း အချို့ကတ်  
နည်းနေသည်ဟု ယူဆပြီး အထက်ပါအတိုင်းဆောင်ရွက်ပါ။
- II. သွေးချို့ကတ်နည်းသောလက္ခဏာများရှိသော်လည်း  
သွေးချို့ကတ် 70mg/dL ကျော်နေပါက အစားအစာတစ်ခုခု  
စားပါ။ အချို့ရည်သောက်ရန် မလိုပါ။