

ເຫລົ້າກັບພະຍາດເບົາຫວານ

ແມ່ນແລ້ວ, ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານສາມາດກິນເຫລົ້າ ໜ້ອຍນຶ່ງໄດ້ກໍຈິງ, ແຕ່ສະເພາະໃນກໍລະນີທີ່:

- ເຂົາເຈົ້າສະມາດຄວບຄຸມອາການຂອງພະຍາດເບົາຫວານ ໄດ້ຜົນດີ.
- ເຂົາເຈົ້າໄດ້ປຶກສາຫາລືທ່ານໝໍກ່ຽວກັບການກິນເຫລົ້າ.
- ເຂົາເຈົ້າຊາບດີວ່າເຫລົ້າສາມາດປ່ຽນແປງນ້ຳຕານໃນ ເລືອດຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢ່າງໃດ.
- ເຂົາເຈົ້າບໍ່ກຳລັງຖືພາຫລືໃຫ້ນິມລູກ.

ຂ້ອຍຈະສາມາດກິນເຫລົ້າຫລາຍປານໃດໄດ້?

ໃຫ້ປຶກສາທ່ານໝໍກ່ຽວກັບເຄື່ອງດື່ມທີ່ທ່ານສາມາດຮັບປະທານໄດ້. ປະລິມານຂອງເຫລົ້າທີ່ຜູ້ຄົນສາມາດດື່ມໄດ້ຂຶ້ນຢູ່ ກັບເພດຂອງຜູ້ດື່ມ. ຜູ້ຊາຍບໍ່ຄວນດື່ມເຫລົ້າເກີນວັນລະ 2 ຈອກ ແລະຜູ້ຍິງບໍ່ຄວນດື່ມເຫລົ້າຫລາຍກວ່າວັນລະ 1 ຈອກ.



ນຶ່ງຈອກເທົ່າກັບ:



ເຫລົ້າເບີ້ຽ 12 ອອນ



ເຫລົ້າແວງ 5 ອອນ



ເຫລົ້າ 1.5 ຈອກ ຫລື ເຄື່ອງດື່ມປະສົມ



ເຫລົ້າສາມາດປ່ຽນແປງນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງໃດ?

- ເຫລົ້າສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດຕໍ່າ, ແຕ່ວ່າ ເຫລົ້າເບີ້ຽ, ເຫລົ້າແວງ ຊະນິດຫວານ ແລະເຄື່ອງດື່ມຜະສົມ ລົດຫວານສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພາວະນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງ.
- ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານກ່ອນແລະຫລັງຈາກທ່ານໄດ້ ດື່ມພວກນີ້ເຂົ້າໄປ.
- ໃຫ້ຖາມໝໍຂອງທ່ານວ່າ ທ່ານຈະຜະສົມເຫລົ້າກັບຢາຂອງ ຂອງທ່ານໄດ້ຫລືບໍ່.
- ການຜະສົມຢາຂອງທ່ານ (ອິນຊີວລິນຫລື ຢາເມັດ) ກັບເຫລົ້າອາດພາໃຫ້ນ້ຳຕານໃນເລືອດຢູ່ໃນລະດັບ ຕໍ່າ.
- ການກິນເຫລົ້າໃນຂະນະທີ່ບໍ່ມີຫຍັງຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານອາດ ກໍ່ໃຫ້ເກີດລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຕໍ່າເປັນເວລານານເຖິງ 8 ຫາ 12 ຊົ່ວໂມງ. ຂໍ້ທີ່ສຳຄັນແມ່ນຈະຕ້ອງຮັບປະທານອາຫານໃນຂະນະທີ່ທ່ານກຳລັງກິນເຫລົ້າ.
- ເຫລົ້າມີຄາລໍຣີເພີ່ມທີ່ອາດພາໃຫ້ທ່ານເພີ່ມນ້ຳໜັກຕົວໄດ້ ຈຶ່ງພາໃຫ້ເສັຽຄວາມສາມາດຂອງທ່ານທີ່ຈະຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານໄດ້.

ເຫລົ້າອາດສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່:

- ຄວາມດັນໂລຫິດ
- ຕັບ
- ໝາກໄຂ່ຫຼັງ
- ຫົວໃຈ
- ປະສາດ
- ຕາ

ເຫລົ້າຍັງອາດພາໃຫ້ Erectile Dysfunction (ບັນຫາ ເລື່ອງການແຂງຕົວຂອງອະວັຍຍະວະເພດຊາຍ) ຮ້າຍແຮງກວ່າ

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານດື່ມເຫລົ້າໜ້ອຍລົງ:

- ຜະສົມນ້ຳໂຊດາໂຮ່ນ້ຳຕານ, ນ້ຳ, ນ້ຳກ້ອນ ຫລືນ້ຳຄູ້ບໂຊດາ (ນ້ຳແຮ່) ກັບເຫລົ້າ.
- ລອງດື່ມເຫລົ້າເບີ້ຽຊະນິດໂລຫິດ (ອອນ) ແລະເຫລົ້າແວງ ຊະນິດໂດຣ ທີ່ມີແອລເຄີຣ໌ອລຄາລສ ແລະ ຄາໂປໂຣເລດໝ້ອຍກວ່າ
- ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ມີເຫລົ້າປະສົມຢູ່ ຫລັງຈາກໄດ້ດື່ມເຄື່ອງ ດື່ມທີ່ມີເຫລົ້າປະສົມຢູ່ໃນແຕ່ລະຄັ້ງ.
- ລອງດື່ມນ້ຳອັດລິນຊະນິດ ໂສດາ (ນ້ຳແຮ່) ປຶບນ້ຳ ໝາກນາວໃສ່ໝ້ອຍນຶ່ງ.



Lao-Alcohol & Diabetest

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org