

# ການບໍລິຫານໃນເວລາເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ

1. ການເຈັບເປັນຫລີການຕິດເຊື້ອຈະພາໃຫ້ເກີດການປ່ຽນ ແປງຂຶ້ນກັບການນໍານໍ້າຕານ (ກລູໂຄສ)ໄປໃຊ້ຂອງ ຮ່າງ ກາຍ. ການເຈັບໄຂ້ອາດລົບກວນຄວາມສົມດູນລະຫວ່າງ ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍເປັນປະ ຈຳ ແລະການໃຊ້ ຢາຮັກສາພະຍາດເບີາຫວານ. ຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດເບີາຫວານ ສາມາດສ້າງນໍ້າຕານໃນເລືອດ ປະລິມານສູງຫລາຍໄດ້ ເນື່ອງຈາກການເຈັບປ່ວຍຫລີການຕິດເຊື້ອ.
2. **ຂໍ້ທີ່ສຳຄັນແມ່ນຈະຕ້ອງວາງແຜນສານເພື່ອນໍາໄປໃຊ້ໃນວັນ ທີ່ທ່ານເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ:**
  - A. **ຢ່າຢຸດຮັບປະທານຢາຂອງທ່ານ** - ອິນຊີວິນ ຫລື ຢາເມັດ. ທ່ານຈະຕ້ອງຮັບປະທານຢາໃນຂະນາດ ປົກກະຕິ ເວັ້ນແຕ່ວ່າທ່ານໝໍ ທີ່ຮັກສາຕົວທ່ານໄດ້ສັ່ງປ່ຽນຂະໜາດ ຢາທີ່ແນະນຳໃຊ້.
  - B. **ໃຫ້ກວດເລື້ອຍໆ ຫລາຍກວ່າເດີມ** - ກວດນໍ້າຕານໃນ ເລືອດຂອງທ່ານທຸກ 4 ຊົ່ວໂມງເມື່ອທ່ານ ເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ. ໃຫ້ກວດຫາສານຈຳພວກ Ketone ໃນນ້ຳຍ່ຽວຂອງທ່ານ ໃນກໍລະນີ ທ່ານເປັນ ພະຍາດເບີາຫວານ Type 1.
  - C. **ດື່ມຂອງແຫລວໃຫ້ຫລາຍ** - ຂໍ້ທີ່ສຳຄັນຫລາຍແມ່ນຈະ ຕ້ອງທົດແທນຂອງແຫລວທີ່ສູນຫາຍເນື່ອງ ຈາກການຮາກ, ຖອກຫ້ອງ ຫລືໄຂ້. ໃຫ້ດື່ມນໍ້າ, ນໍ້າຊາ, ນໍ້າແກງຈອກໃຫຍ່ ຫລື ຂອງແຫລວຊະນິດ ອື່ນທຸກຊົ່ວໂມງ. ໃນລະຫວ່າງການ ເຈັບປ່ວຍ, ອາຫານທີ່ກິນລົງໄປໂດຍງ່າຍ ເຊັ່ນ ນໍ້າແກງ ຊຸບ, ນໍ້າໝາກໄມ້ ແລະເຄື່ອງດື່ມໂຮ່ສຸຣາແບບທຳມະດາສາ ມາດທົດແທນຄາບອາຫານທຳມະດາຂອງ ທ່ານໄດ້.
  - D. **ຜັກຜ່ອນ** - ເວລາເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍຈະບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ ດີກວ່າ.
  - E. **ຮັບປະທານອາຫານຢ່າງບໍ່ຂາດລະຍະ** - ຖ້າຫາກວ່າ ທ່ານບໍ່ສາມາດຮັບປະທານອາຫານຕາມປົກກະ ຕິໄດ້, ອາ ຫານຊີນິດຕ່າງໆ ທີ່ກິນລົງໄປໂດຍງ່າຍ ເຊັ່ນ ນໍ້າແກງຊຸບ, ວັນ, ນໍ້າໝາກໄມ້ ແລະເຄື່ອງ ດື່ມໂຮ່ສຸຣາແບບທຳມະດາ (ບໍ່ແມ່ນແບບປາສາຈາກນໍ້າຕານ) ສາມາດທົດແທນຄາບອາ ຫານທຳມະ ດາຂອງທ່ານໄດ້.
3. **ໃຫ້ໄປຫາທ່ານໝໍຮັກສາຕົວທ່ານຫລືນາງໝໍໃນກໍລະ ນີທີ່ເຫດການໃດໜຶ່ງ ຕໍ່ໄປນີ້ເກີດຂຶ້ນ :**
  - A. ຖ້າທ່ານຮາກແລະກິນເຂົ້າບໍ່ລົງ
  - B. ຖ້າຄ່າຂອງນໍ້າຕານທີ່ອ່ານໄດ້ໃນເລືອດຂອງທ່ານ ແມ່ນ 300 mg/dL ຫລາຍກວ່າ 2 ເທື່ອຕິດຕໍ່ກັນ.
  - C. ຖ້າທ່ານມີສານຈຳພວກ Ketone ໃດໆ ໃນນ້ຳຍ່ຽວ ຂອງທ່ານ (ແລະທ່ານເປັນພະຍາດເບີາຫວານ Type 1)
  - D. ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້ສູງຕັ້ງແຕ່ 101°F ຂຶ້ນໄປ

