



# ថ្ងៃមិនស្រួលខ្លួន និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម - Khmer

ថ្ងៃមិនស្រួលខ្លួន អាចធ្វើឱ្យពិបាកគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ការលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ និងការចាក់ថ្នាំការពារគ្រុនផ្តាសាយធំឱ្យបានទាន់ពេលវេលាអាចជួយការពារបានច្រើន ប៉ុន្តែវាមិនមែនគ្រប់ជំងឺផ្តាសាយធំ និងជំងឺផ្តាសាយធំទេ។ ចូររៀបចំផែនការជាមុន ដើម្បីអនុវត្តជំហានបន្ថែម ដែលត្រូវការពេលដែលអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។ សូមសុំសួរយោបល់ពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក អំពីថ្នាំដែលអាចទិញខ្លួនឯងដែលមិនជ្រៀតជ្រែកជាមួយអាងស៊ុយលីន ឬកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 សូមរក្សាឧបករណ៍តេស្តទឹកនោម (ketone) នៅផ្ទះរបស់អ្នក។

## ខណៈពេលដែលអ្នកឈឺ៖

- ធ្វើតេស្ត និងមើលតាមដានជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ (ណែនាំឱ្យតាមដានរាល់ 2-4 ម៉ោងម្តង)។ សូមទូរស័ព្ទទៅគិលានុបដ្ឋាយិការបស់ UW Medicine (206-520-5000) ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកលើសពី 250 ពីរដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួនលើសពី 101° F។
- បន្តប្រើថ្នាំអាងស៊ុយលីន ឬថ្នាំទឹកនោមផ្អែម ទោះបីអ្នកមិនអាចញ៉ាំបានក៏ដោយ លើកលែងតែអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកមិនឱ្យប្រើ។ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើន ត្រូវការការថ្នាំអាងស៊ុយលីនច្រើនជាងធម្មតា នៅពេលដែលរាងកាយកំពុងប្រឆាំងនឹងជំងឺ។
- ផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន។ ផឹកទឹក ឬទឹកដែលគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ីនយ៉ាងហោចណាស់ មួយកែវក្នុងមួយម៉ោង។ បើអ្នកឈឺក្រពះ សូមផឹកទឹកតិចៗដើម្បីជៀសវាងការក្អួត។
- បើអ្នកមិនអាចញ៉ាំអាហារបានដូចធម្មតាទេ នៅថ្ងៃដែលអ្នកមិនស្រួលខ្លួន សូមព្យាយាមញ៉ាំអាហារ និងទឹកដូចខាងក្រោមនេះ៖

- នំស្រួយប្រៃៗចំនួន 6
- ទឹកស៊ីប ឬស៊ីបគុយទាវ 1 ពែង
- ការ៉េម ឬក្រែមខាប់ៗ 1/2 កែវ
- ទឹកដោះគោ 1 កែវ
- ទឹកក្រូចស្លាជាធម្មតា 1/2 កែវ
- ទឹកផ្លែឈើ 1/2 កែវ

□ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ឬទៅផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកមានសញ្ញាខ្វះជាតិទឹក ឬជាតិកើតុនច្រើនពេកនៅក្នុងខ្លួនអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 សូមធ្វើ តេស្តរកការលើសជាតិកើតុនក្នុងទឹកនោម។

សញ្ញា មាន៖

- ស្រេកទឹកខ្លាំង
- វង្វេងវង្វាន់ ឬមានបញ្ហាគេងមិនលក់
- ពិបាកដកដង្ហើម
- ឈឺទ្រូង ឬឈឺក្រពះ
- ជុំក្លិនផ្លែឈើពេលដកដង្ហើម
- មុខឡើងក្រហម ស្បែក និងបបូរមាត់ស្ងួត



## Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Washing your hands often and staying up to date with flu shots can help prevent many, but not all flus and colds. Plan ahead to take the extra steps needed when you are sick. Ask your health care provider to recommend over-the-counter medications that do not interfere with insulin or blood sugar levels. If you have Type 1 diabetes, keep a urine ketone testing kit in your home.

### **While you are sick:**

- Test and keep track of your blood sugar very often (every 2-4 hours is recommended). Call the UW Medicine **nurse** (206-520-5000) if your blood sugar is more than 250 twice in the same day or if your fever is more than 101 ° F.
  
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat**, unless your health care provider says not to. Most people with diabetes need even more insulin than usual when their body is fighting illness.
  
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, drink liquids in small sips to help avoid vomiting.
  
- If you cannot eat your usual meals, try these sick day foods and fluids:

- Saltine crackers, 6
- Broth or Noodle Soup 1 cup
- Ice cream or pudding ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Fruit juice ½ cup

Call 9-1-1 or go to the Emergency Department if you have signs of severe dehydration or too many ketones in your body. If you have Type 1 diabetes, test your urine for excess ketones. Signs are:

- extreme thirst
- confusion or trouble staying awake
- trouble breathing
- severe chest or stomach pain
- fruity breath
- flushed, dry skin and lips