

តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺអ្វី?

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺដ៏រ៉ាំរ៉ៃ។ ជាធម្មតា រាងកាយបង្កើតជាតិអាំងស៊ុយលីន (insulin) ដែលផ្លាស់ប្តូរជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នកទៅជាថាមពល។ នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែម រាងកាយមិនបង្កើតជាតិអាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់ ឬរាងកាយមិនប្រើអាំងស៊ុយលីនតាមរបៀបត្រឹមត្រូវ ហើយធ្វើឲ្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពីរប្រភេទ៖

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1 (ឬពីងទៅលើ អាំងស៊ុយលីន)។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះច្រើនតែកើតឡើងចំពោះអ្នកនៅវ័យក្មេង។ ពួកគេត្រូវតែចាក់ថ្នាំអាំងស៊ុយលីនដើម្បីព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់ពួកគេ ពីព្រោះរាងកាយរបស់ពួកគេមិនអាចផលិតអាំងស៊ុយលីនដោយខ្លួនឯងទៀតហើយ។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 (ឬពីងទៅលើ អាំងស៊ុយលីន)។ អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះច្រើនតែកើតឡើងនៅពេលវ័យចំណាស់ទៅ។ ពួកគេអាចបង្កើតជាតិអាំងស៊ុយលីន ប៉ុន្តែមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជួយគាត់បន្ថយជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យចុះមកកម្រិតធម្មតានោះទេ។ ប្រភេទនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទនេះ អាចព្យាបាលបានតាមរបៀបតម អាហារ លំហាត់ប្រាណ លេបថ្នាំ ឬចាក់ថ្នាំអាំងស៊ុយលីន។

តើរោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចមានរោគសញ្ញាដូចជា ស្រេកទឹកកាន់តែខ្លាំងជាងមុន ស្រេកទម្ងន់ ចេះតែឃ្លាន អាហារខ្លាំង ព្រិលភ្នែក បទជើងញឹកញាប់ ស្បែកស្ងួតហើយរមាស់ ការអស់កម្លាំង បញ្ហាមុខងារផ្លូវភេទ ក្អក ចង្កោរ និងឈឺពោះ។

មូលហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំកើតជំងឺនេះ?

មានហេតុផលជាច្រើនប្រភេទដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 នេះ ដូចជាមានពូជធ្លាប់កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានអាយុពី 40 ឆ្នាំឡើងទៅ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអំឡុងពេលផ្ទៃពោះ ធាត់ពេក ឬជាជនជាតិដើមអាមេរិកាំង ជនជាតិអាហ្វ្រិក អេស្ប៉ាញ ឬជនជាតិ អាស៊ី។

ហេតុអ្វីត្រូវរៀនពីរបៀបថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក?

ការរៀនដើម្បីថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក នឹងជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ និងមានសុខភាពល្អ។ ជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលមានជីវជាតិល្អសម្រាប់សុខភាព ការហាត់ប្រាណ និងការចាក់ ឬប្រើថ្នាំរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នករក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកទៅតាមកំណត់។ ការរក្សាជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកឱ្យស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងអាចជួយការពារការភ្នែក បេះដូង សរសៃប្រសាទ និងតម្រងនោមរបស់អ្នកមិនឱ្យខូច។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។ សំខាន់ណាស់បើអ្នកចេះគ្រប់គ្រងជំងឺនេះ។ ក្រុមថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមអ្នកនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក។

What is diabetes?

Diabetes is a life-long disease. Normally, the body makes insulin, which changes the sugar in your blood to energy. When a person has diabetes, the body does not make enough insulin or does not use it the right way. The level of sugar in the blood goes up. There are two types of diabetes:

- Type 1 (or insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it at a young age. They must take insulin shots to treat their diabetes because their bodies no longer produce any insulin of their own.
- Type 2 (or non insulin-dependent) diabetes. People with this type of diabetes often get it when older. They can make some insulin, but not enough to lower the blood sugar to normal. This type of diabetes may be treated with diet, exercise, pills, or insulin.

What are the symptoms of diabetes?

Symptoms of diabetes may include increased thirst, weight loss, increased hunger, blurred vision, frequent urination, dry itchy skin, feeling tired, problems with sexual function, and nausea, vomiting, and abdominal pain.

Why me?

Many factors can increase your chances of Type 2 diabetes, such as having a family history of diabetes, being over age 40, having diabetes during pregnancy, being overweight, or being of Native American, African, Hispanic, or Asian origin.

Why learn how to take care of your diabetes?

Learning to take care of your diabetes will help you feel well and stay healthy. Making healthy food choices, staying active, and taking your medicine will help you keep your blood sugar in your target range.

Keeping your diabetes under control can help prevent damage to your eyes, heart, nerves, and kidneys.

Diabetes is a serious illness. You are the most important person to manage it. Your diabetes care team is here to help.