

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဘးဒီး တၢ်ဆံၣ်ဆါဒီး COVID-19

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်နီၤလၢဘၣ်တၢ်ထီၣ်အိၣ်အီၤလၢ Children's Minnesota တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်သါအံၤကရူၢ် ဘၣ်ဘးဒီး နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၤ သးလၢနကကွၢ်ထွဲပုၤဖဲသၢ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆါဝဲ COVID-19 တၢ်ဆါသၢ်တြီၢ်အကတီၢ်(လၢတၢ်သ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကီးအီၤဒ်အမ့ၢ် ခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရး(စ) တၢ်ဆါဃာ်အသီ (Novel Coronavirus) ကသ့ၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤလဲၤကွၢ် [American Diabetes Association \(ADA\)](#) (အမဲၤရၤကၤတၢ်ဆံၣ်ဆါ တၢ်ဆါတၢ်ကရၢကရီ) ပုၤယဲၤသန့ လၢနကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဘးဒီးတၢ်ဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါန့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲနကွၢ်ထွဲနဖဲဖဲဟံၣ်အခါ, နအိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးသ့အါထီၣ်ခိဖျိတၢ်လူၤဟံၣ်မၤထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢလၢတဖၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖျိထီၣ်တၢ်လိၣ်တၢ်လဲၤတဖၣ်

- ခၢ်ဘိၣ်ဟံးဒြးယိယိဒ်အမ့ၢ် စိၣ်ဒ်, ကနဲစီ, တၢ်သၢ်ဃုၣ်, က့ၣ်လၢ်တ့ၣ်, တၢ်ဆါကိၢ်လိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ထံၣ်ဖိတဖၣ်လၢ ကမၤစၢၤနတၢ်ဆါအပတီၢ်အါဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်တၢ်ခဲလၢနတၢ်ဆံၣ်ဆါလီၤဒီးဆိးကွၢ်နးတလၢလၢကအိၣ်တၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
- မၤပျဲၤပိၣ်နကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၣ်အတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်ဒ်သိးနသုတဟးထီၣ်ဘၣ်လၢဟံၣ်ချၢအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးဆိဃာ်ဟံးစၢၤအ့ၣ်စူၣ်လံ(န)လၢတနွံအဂီၢ်လၢလၢလိၣ်လိၣ်, ဖဲနမ့ၢ်ဆိးကွၢ်ထီၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဟံးမၤပျဲၤကဒီးအီၤတသ့ဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်လိၣ်တၢ်လဲၤအပိၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်သံးစီထံဒီးဆးပုၤလၢကသ့ကဆီၣ်စုတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- **တၢ်မၤကွၢ်ဟီၣ်မိကလူၤခူကီၣ် (Glucagon) ဒီး ကံခံထီ (ketone) အပျုဖိတဖၣ်, ဖဲတၢ်ဆံၣ်ဆါမ့ၢ်လီၤ ဒီး ထီၣ်အခါ**
- ဟံးဟံးဃာ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ်, ကသံၣ်ကျးဒီးပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်မၤစၢၤအလီၤတဲစိ တဖၣ်လၢနမၤန့ၢ်အီၤ ကသ့တဘျီဃီန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးဃာ်ကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်အိၣ်ကသံၣ်အဘျီအစရီတဖၣ် (ဃုၣ်ဒီးကသံၣ်ဘၣ်တၢ်မံၣ်ဒီးကသံၣ်ဂံၢ်ဘါတဖၣ်) လၢနမၤန့ၢ်အီၤကသ့တဘျီဃီ အဂီၢ်တက့ၢ်.

တဲသကိးတၢ်ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကရူၢ်ဘၣ်ဘးဒီးတၢ်လၢလၢ-

- ကဘၣ်ကိးနကသံၣ်သရၣ်အဝဲဒၤအခါဖဲလဲၣ် (လၢကံခံထီ (ketones) အဂီၢ်, တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်, တၢ်မၤဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါကသံၣ်ကသီတဖၣ်)
- နကဘၣ်သမံသမိးကွၢ်နတၢ်ဆါလၢသ့ၣ်ပုၤပျဲၤဘျီလဲၣ်
- ကသမံသမိးကွၢ်ကံခံထီ (ketone) အခါဖဲလဲၣ်
- ကသံၣ်ကသီတဖၣ်လၢနကြးစူးကါအီၤလၢတၢ်ခုၣ်ဘၣ်, တိးကွၢ်တၢ်ဆါ, ဘဲရး(စ)တၢ်ဆါဃာ်ဒီးတၢ်ဆါဘၣ်ကံတဖၣ်အဂီၢ်
- တၢ်ဆိတလဲတမံၤလၢလၢနတၢ်ဆံၣ်ဆါကသံၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဖဲနဆိးကွၢ်အခါ

ကမာတင်မနုပဲနဆိးကွအခါ

ဆဲးကျိးနတင်အိန်ဆူအိန်ချတင်ကွင်ထွဲကရူပဲနမုဆိးကွထီပိ မုတမု အဝဲသ့အတင်ဆိန်ဆာတင်ဆါပနီတဖှ်မုအါထီပိအခါ.

နမုဆိးကွန့, မပိထွဲတင်ဟ့ကူတဖှ်အံ, တင်သ့တဖှ်အံကလီဆီဝဲဒင်လပုတဂဒီးတဂအဘာတံစါန့လီ.

- အိတင်ထံတင်နီအါအါ. နမုအိန်ဒီးတင်ကီတင်ခဲလကမဟးထီပိကွင်ထံအဂီန့, အိထံတဘျီတကွဲးကိး 15 မဲးနဲးတဘျီ မုတမု ဒ်သိးနကဟးဆဲးနီခါအထံသဲးနီသဲးအဂီန့တက့.
- နမုအိန်ဒီးတင်ဆိန်ဆါလီ (တင်ဆိန်ဆါလီ 70 mg/dl ဆူအဖီလ် မုတမု နတင်ပညိန်နီဂံအဖီလ်န့), အိန်ခင်ဘိန်ဟဲးဒြီးယိယိ 15 ကြဲ(မ) လါအမုဝဲခင်ဘိန်ဟဲးဒြီးယိယိအဒိတဖှ်လါကဖုက်ဘျဲးညီတဖှ် ဒ်အမု, ကနဲစီ, တါသ့ပု, ကွဲလင်တု, တင်ဆါကီလိ, ကိန်ထံခင်ဖီ, တါသ့ပုထံ မုတမု စိန်ဒ်ပတီမု, ဒီးမကွင်ကဒါကွဲနတင်ဆိန်ဆါလါ 15 မဲးနဲးအတီပုလါကမလီတင်နတင်ဆိန်ဆါ ထီပိကွဲနတင်က့. မကွဲနတင်ဆိန်ဆါအဘျီအါထီပိနီဒီးန (နမုစူးကါတင်သမံသမိးတင်ဆိန်ဆါဒီးတင်ဆဲးစုမုဒိကွဲးပီးလီန့ သမံသမိးအါကိး 2-3 န့ရံတဘျီ, ဒီးကွဲနတင်ကွဲနတင်လဲထီပိလဲထီအဲအံခဲအံပဲနမုဆဲးစူးကါ ကလူခိး(စ) မိနံထာ်န့တက့. (CGM သမံသမိးထံးရှူကလူခိး(စ)ကိး 5 မဲးနဲး, ဘာ်ဆဲးနကဘာ်ကွဲအလုအပု တဘျီဘာ်တဘျီထီဘိန့လီ). ပုဆါကမာဝဲ မုတမု တမာဝဲနီတခါဘာ်န့လီ.
- (နတင်ဆိန်ဆါတင်မနီမပါမုထီပိ (**BG ထီပိအါန့ 240mg/dl**) အါန့ခဲဘျီတပယုာ်ဃီန့, မကွဲကဲခဲထီ (ketones) လါကဟးဆဲး DKAန့တက့.
- ကိးနကသံသ့ရံအဝဲဒါးပဲနမုအိန်ဒီးကဲခဲထီ (ketones) ဖဲအဘာ် မုတမု အါ ဒီးတဂထီပိဖဲတင်ဟ့ကူတင်ကူစါယါဘျီ ဝဲအလီခဲန့တက့.
- ဟ်သ့ဟသးလါ CGM ပီးလီလါအိန်ဒီးစုအတင်သ့ညါတနီ (Dexcom G5, Medtronic Enlite, ဒီး Guardian) တဖှ်န့အိန်ဒီးတင်ဒါဘာ်ခိဖျီလါကသံ Acetaminophen (Tylenol) န့လီ. မကွဲဒီးကသံဆဲးထးဖဲစုမုအဖီခိန်လါ ကသ့လီတင်ဂုဂုန့တက့.
- ဆီတလဲနဒိကွဲးတဘျီလင်လင်ဖဲနသမံသမိးနတင်ဆိန်ဆါန့တက့.
- သုကဆီနစုဒီးမကဆဲကဆီတင်ဆဲးကသံ/ကသံဆဲးဒီးစုမုကဝီတဖှ်အလီဒီးဆဲးပုဒီးထံ မုတမု သဲးစီထံန့တက့.

ဖဲနကိးနကသံသ့ရံအခါ

- ဟ်ဃာ်နတင်ထီပိတင်ဆါတင်မနီနီယါတဖှ်.
- ဟ်ဃာ်နတင်မကွဲကဲခဲထီ (ketone) တင်မနီနီယါတဖှ်.
- ဟ်ဃာ်တင်ထံထီပိဘာ်ဃးဒီးနတင်အိတင်ထံတင်နီ (နစူးကါ ထံတပလီလါအိန်ဒီးထံ 1-လဲးထာ်) ဒီးဟ်ဖျီထီပိတက့.
- မလီတင်နတင်ဆါပနီတဖှ် (အဒိ, နသးကလဲါခါ. အိန်ဒင်နါဒုတင်ဘဲးလီါခါ).
- သံကွဲနတင်သံကွဲတဖှ်ဘာ်ဃးဒီးနကဘာ်ပါဆုရဲကျဲနတင်ဆိန်ဆါလဲန့တက့.