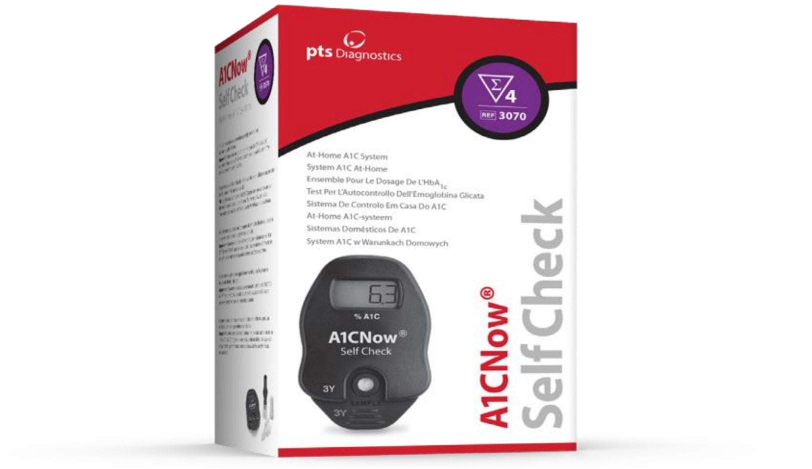
Leading Change: Transforming At-Home Care

NATIONAL ASSOCIATION OF Community Health Centers®

ການຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານ: ການກວດ A1c (ນໍ້າຕານສະສົມໃນເລືອດ) ຢູ່ເຮືອນ



ຊຸດອຸປະກອນຂອງທ່ານລວມມີອຸປະກອນການກວດ A1c (ນໍ້າຕານສະສົມໃນເລືອດ) ໜຶ່ງຊຸດເພື່ອວັດແທກລະດັບນໍ້າຕານໃນເລືອດ (ນໍ້າຕານໃນເລືອດ) ຢູ່ເຮືອນ.

ເປັນຫຍັງຕ້ອງຕິດຕາມນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງຂ້ອຍ?

ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍໆຢ່າງເກີດຂຶ້ນເມື່ອມີລະດັບນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງເກີນໄປ. ເພື່ອໃຫ້ຢູ່ໃນການຄວບຄຸມ, ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາຫວານມັກຖືກຂໍໃຫ້ກວດນໍ້າຕານໃນເລືອດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການກິນອາຫານແຕ່ລະຄາບ. ພວກເຂົາຍັງຕ້ອງໄປກວດຢູ່ທີ່ຫ້ອງການທ່ານໝໍຂອງພວກເຂົາເພື່ອກວດລະດັບນໍ້າຕານຕະຫຼອດເວລາ. ການກວດຢູ່ໃນຊຸດອຸປະກອນຂອງທ່ານແມ່ນຄືກັນກັບການກວດຢູ່ໃນຫ້ອງການທ່ານໝໍ. ມັນເອີ້ນວ່າການກວດ A1c (ນໍ້າຕານສະສົມໃນເລືອດ) ມັນບອກທ່ານວ່າໃນໄລຍະ 2-3 ເດືອນທີ່ຜ່ານມາ (90 ວັນ) ທ່ານຄວບຄຸມລະດັບນໍ້າຕານໃນເລືອດໄດ້ດີປານໃດ. ມັນເບິ່ງທີ່ນໍ້າຕານໃນຈຸລັງທີ່ບັນຈຸອົກຊີເຈນ ແລະ ຮີໂມໂກລບິນ. ມັນຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າແຜນການປິ່ນປົວພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານໄດ້ຜົນ ຫຼື ບໍ່.

ການກວດໃຊ້ເວລາພຽງແຕ່ສອງສາມນາທີເທົ່ານັ້ນ ແລະ ງ່າຍດາຍຫຼາຍ. ທ່ານຈະໄດ້ເຫັນຜົນກວດໃນຈໍຂອງອຸປະກອນ A1c ສີດໍາຂະໜາດນ້ອຍ. ຕົວເລກທີ່ສູງໝາຍຄວາມວ່າລະດັບນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານສູງຂຶ້ນ. ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານຈະປຶກສາກັບທ່ານກ່ຽວກັບຕົວເລກທີ່ຕ້ອງການ. ພວກເຂົາຈະສອນທ່ານກ່ຽວກັບວິທີຫຼຸດລະດັບ A1c (ນໍ້າຕານສະສົມໃນເລືອດ) ຂອງທ່ານ. ພວກເຂົາຈະຊ່ວຍທ່ານເພື່ອຕັ້ງເປົ້າໝາຍ ເຊັ່ນ: ຫຼຸດຈໍານວນ A1c (ນໍ້າຕານສະສົມໃນເລືອດ) ຂອງທ່ານໃຫ້ຕໍ່າກວ່າ 7%.

ລາຍການຊຸດອຸປະກອນເບິ່ງແຍດູແລຄົນເຈັບ

ຊຸດອຸປະກອນຂອງທ່ານລວມມີອຸປະກອນກວດ A1CNow® ດ້ວຍຕົນເອງໜຶ່ງ (1) ຊຸດ. ມັນມີວັດອຸປະກອນພຽງສໍາລັບການກວດສີ່ (4) ຄັ້ງທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນຫຼາຍໆເດືອນ. ການກວດອັນໜຶ່ງຄວນໃຊ້ພຽງຄັ້ງດຽວ. ທ່ານຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີປະຕິບັດການກວດ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ທ່ານຈະປະຕິບັດການການກວດໃນລະຫວ່າງໜຶ່ງໃນການພົບປະທາງວິດີໂອປະຈໍາເດືອນກັບທີມເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງປະຕິບັດການກວດນີ້ທຸກໆສາມເດືອນ.

ກ່ອງກວດດ້ວຍຕົນເອງ A1CNow® ຂອງທ່ານປະກອບມີ:

- ເອກະສານຄໍາແນະນໍາ
- ເຄື່ອງກວດ ຫຼື ເຄື່ອງວິເຄາະ: ອຸປະກອນສີດໍາຂະໜາດນ້ອຍທີ່ທ່ານວາງຕົວຢ່າງເລືອດ. ສິ່ງນີ້ຈະຖືກໃຊ້ສີ່ (4) ຄັ້ງ –ຫ່າງກັນປະມານ 3 ເດືອນ.
- ຖົງເຄື່ອງສັ່ນ (4) ອັນ. ແຕ່ລະອັນມີເຄື່ອງສັ່ນ, ກ່ອງເກັບເລືອດ ແລະ ມີດເພື່ອແທງຜິວໜັງຂອງທ່ານ.
- ຖົງໃສ່ກ່ອງກວດສີ່ (4) ອັນ.
- ອຸປະກອນການເຈາະເລືອດ (ຖ້າຈໍາເປັນ): ໄມ້ສໍາລີມີເຫຼົ້າ, ຜ້າຂາວ, ມີດເສີມ ແລະ ຜ້າພັນບາດແຜທີ່ຂ້າເຊື້ອແລ້ວ.

ກ່ອງນີ້ຄວນຮັກສາໄວ້ທີ່ອຸນຫະພູມຫ້ອງ (64-77ºF). ມັນຄວນຖືກເກັບຮັກໄວ້ໃຫ້ຫ່າງຈາກແສງແດດໂດຍກົງ. ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ສາມາດຊອກບ່ອນທີ່ສາມາດຫ່າງຈາກຕາເວັນໄດ້, ທ່ານອາດຈະເອົາກ່ອງໄປແຊ່ເຢັນ. ຖ້າຫາກທ່ານແຊ່ເຢັນ, ກະລຸນາເອົາເຄື່ອງວິເຄາະອອກ (ອຸປະກອນໃຊ້ອ່ານສີດໍາຂະໜາດນ້ອຍ), ຖົງເຄື່ອງສັ່ນ 1 ອັນ ແລະ ແທ່ງກວດ 1 ອັນຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນການກວດ. <u>ວັດສະດຸການກວດຕ້ອງຢູ່ອຸນຫະພູມຫ້ອງເມື່ອທ່ານປະຕິບັດການກວດ.</u>

ການຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານ: ການກວດ A1c (ນ້ຳຕານສະສົມໃນເລືອດ) ຢູ່ເຮືອນ

ຄຳແນະນຳ

- ຊຸດອຸປະກອນ A1c ຂອງທ່ານປະກອບມີ 'ຄູ່ມືສະບັບຫຍໍ້' ພ້ອມກັບຄຳແນະນຳ ແລະ ຮູບພາບທີ່ມີປະໂຫຍດ.
- ທ່ານຈະໃຊ້ການກວດ A1c ໜຶ່ງ (1) ຄັ້ງໃນການຕິດຕາມຄັ້ງທຳອິດ. ພະນັກງານສູນສຸຂະພາບຈະຊ່ວຍທ່ານເຮັດມັນໃຫ້ຖືກວິທີ. ພວກເຂົາຈະສອນທ່ານກ່ຽວກັບວິທີການຂຽນຜົນກວດໃນປຶ້ມບັນທຶກຂອງທ່ານ.
- ຫຼັງຈາກການຕິດຕາມຄັ້ງທຳອິດ, ພະນັກງານສູນສຸຂະພາບຈະນັດການຕິດຕາມແບບຄືຈິງກັບທ່ານໜຶ່ງຄັ້ງໃນແຕ່ລະເດືອນ. ທຸກໆສາມເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ທ່ານຈະຕ້ອງໃຊ້ອຸປະກອນ A1c ໃນລະຫວ່າງໜຶ່ງໃນການຕິດຕາມທາງວິດີໂອຂອງທ່ານ.
- ສືບຕໍ່ການເຈາະເລືອດປົກກະຕິຂອງທ່ານເພື່ອຕິດຕາມລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດປະຈຳວັນຕາມຄຳແນະນຳ.
- ສິ່ງສຳຄັນບາງຢ່າງທີ່ຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບການກວດ A1c (ນ້ຳຕານສະສົມໃນເລືອດ) ນີ້:
  - ຂັ້ນຕອນການກວດທັງໝົດ, ຈາກຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຮອດຈຸດສິ້ນສຸດຄວນໃຊ້ເວລາໜ້ອຍກວ່າ 10 ນາທີ.
  - ໃຊ້ຖົງກ່ອງສັ້ນເພື່ອເລີ່ມການກວດຂອງທ່ານ.
  - ທ່ານຕ້ອງໃສ່ຕົວຢ່າງເລືອດຂອງທ່ານໃນເຄື່ອງວິເຄາະພາຍໃນ 2 ນາທີ. ບໍ່ໃຫ້ຍ້າຍ ຫຼື ຈັບເຄື່ອງວິເຄາະຂຶ້ນມາຈົນກວ່າການກວດສຳເລັດ!
  - ທັນທີທີ່ການອ່ານຄ່າລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດສະແດງຜົນໃນໜ້າຈໍ, ບັນທຶກມັນໄວ້. ເຄື່ອງກວດຈະບໍ່ບັນທຶກຄ່າຕົວເລກຫຼັງຈາກ 15 ນາທີ. ບັນທຶກຕົວເລກກ່ອນທີ່ເຄື່ອງຈະປິດ.

© 2020 ສະມາຄົມສູນສຸຂະພາບຊຸມຊົນແຫ່ງຊາດ. ສະຫງວນລິຂະສິດ. | QualityCenter@nachc.org | ວັນທີ 22 ຕຸລາ 2020