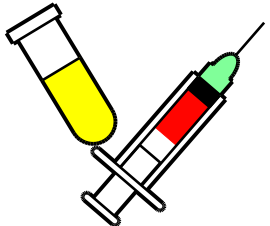


2. 血糖の状態を知る検査
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အခြေအနေအား
သိနိုင်သည့်စစ်ဆေးမှု



★血糖：けっとう、グルコース、G l u

★သွေးတွင်းသကြားဓာတ်：Ketto, Glucose(ဂလူးကို့စ်), Glu

[基準値] 空腹時70~110mg/dL 随時≤200mg/dL

[အခြေခံစံနှုန်း] အစာမရှိချိန် 70-110mg/dL အလျဉ်းသင့်ချိန် ≤200mg/dL

- 血液中のブドウ糖濃度を表しています。
- သွေးတွင်းရှိဂလူးကို့စ်သိပ်သည်းဆကိုဖော်ပြသည်။
- 100~110mg/dLは正常高値といい、糖尿病になる可能性が高くなります。
- 100-110mg/dL သည် ပုံမှန်အမြင့်ကိန်းဟုခေါ်ပြီး အနာဂတ်တွင်ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။
- 空腹時とは、最後に食事をしてから約10時間経った時のことです。
- အစာမရှိချိန်ဆိုသည်မှာ နောက်ဆုံးထမင်းစားပြီးချိန်မှ ၁၀နာရီခန့်ကြာပြီးနောက်အချိန်ကိုဆိုလိုသည်။
- 随時血糖とは、食事のタイミングにかかわらず測定した血糖値です。
- အလျဉ်းသင့်ချိန်တိုင်းသောသွေးတွင်းသကြားဓာတ်ဆိုသည်မှာ အစာစားချိန်နှင့်မသက်ဆိုင်ဘဲ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆိုတိုင်းတာသော သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှုကိန်းကိုခေါ်သည်။

★HbA1c：ヘモグロビンエーワンシー

★HbA1c：ဟီမိုဂလိုဘင်A1c

[基準値] 4.6~6.2%(NGSP) [အခြေခံစံနှုန်း] 4.6-6.2%(NGSP)

- 血液中のヘモグロビンは、全身に酸素を運ぶ働きをしています。
- သွေးတွင်းရှိ ဟီမိုဂလိုဘင်သည် တစ်ကိုယ်လုံးသို့အောက်ဆီဂျင်ကိုသယ်ဆောင်ပေးသည်။
- ヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものがHbA1cであり、1~2ヶ月前の血糖の状態がわかる検査です。
- 自分の目標を知っておきましょう。
- ဟီမိုဂလိုဘင်နှင့်ဂလူးကို့စ်တို့ပေါင်းစပ်ထားသည့်အရာသည် HbA1c ဖြစ်ပြီး မတိုင်းမီ ၁-၂လခန့် အတွင်းဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အခြေအနေကိုသိနိုင်သောစစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။ မိမိရည်မှန်းသည့်ကိန်းဂဏန်းအားသိထားရအောင်။

2. 血糖の状態を知る検査 သွေးတွင်းသကြားဓာတ်အခြေအနေအား သိနိုင်သည့်စစ်ဆေးမှု

★尿糖：によとう [基準値] 陰性 (-)

★ ဆီးတွင်းရှိသကြားဓာတ် : Nyoto [အခြေခံစံနှုန်း] Negative (-)

- 尿にでるブドウ糖のことで、血糖値が高い時には血液中のブドウ糖が尿の中にでます。
- ဆီးထဲသို့စွန့်ထုတ်လိုက်သောဂလူးကိုစ့်ဖြစ်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်များနေသည့်အခြေအနေတွင် သွေးတွင်းရှိဂလူးကိုစ့်သည်ဆီးထဲသို့စွန့်ထုတ်ခံရသည်။
- 血糖値が約170mg/dLを超えると尿糖が陽性 (+) になります。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကိန်းသည် 170mg/dL ခန့်ကိုကျော်လျှင် ဆီးတွင်းရှိသကြားဓာတ် Positive ဟုထွက်မည်။



★経口（けいこう）ブドウ糖負荷試験：75g OGTT

★ ဂလူးကိုစ့်အရည်သောက်ပြီးဆီးချိုတိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်း : 75g OGTT

- 糖尿病を診断するための検査です。
- ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိဆုံးဖြတ်သောစစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။
- 何も食べないで10時間以上たった後に、75gのブドウ糖を溶かした水を飲んで、その後の血糖値の変化を見ます。
- ၁၀နာရီကျော် အစားမစားဘဲနေပြီးနောက် ဂလူးကိုစ့် 75g အား ရေဖြင့် ဖျော်သောက်ပြီး ထို့နောက်ပိုင်း သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကိုကြည့်မည်။
- ブドウ糖を飲んだ2時間後が140 mg/dL未滿だと正常型、
- 140~200未滿 mg/dLが境界型、200 mg/dL以上は糖尿病型です。
- ဂလူးကိုစ့်သောက်ပြီး၂နာရီကြာတွင် 140mg/dL ဆိုလျှင် ဆီးချိုရောဂါမရှိ၊ 140-200mg/dL ဖြစ်လျှင် ဆီးချိုရောဂါအစ၊ 200mg/dL နှင့်အထက်ဆိုလျှင် ဆီးချိုရောဂါရှိသည်။
- 空腹時の血糖値が基準値の範囲でも、食後の血糖値が高い場合は、将来、糖尿病になる可能性が高くなります
- အစာမရှိချိန် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းသည် အခြေခံစံနှုန်းအတွင်းဝင်သော်လည်း အစာစားပြီးနောက် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းမြင့်နေပါက အနာဂတ်တွင်ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။