Minnesota Falls Prevention

ຮູ້ຈັກຢາປິ່ນປົວຂອງທ່ານ

ຢາປິ່ນປົວຕ່າງໆ ນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດເປັນຢາຕາມໃບສັ່ງ, ຢາວິຕາມິນ, ຢາບຳລຸງສະໝູນໄພ, ຫຼື ຢາທົ່ວໄປທີ່ທ່ານຊື້ໄດ້ທີ່ຮ້ານຂາຍຢາ. ຢາງບາງຊະນິດ ຫຼື ຊຸມຢາປະສົມຈຳນວນໜຶ່ງມີຜົນຂ້າງຄຽງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກງ້ວງນອນ, ວິນຫົວ, ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ. ຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ ເຮັດໃຫ້ທ່ານສູນເສຍຄວາມດຸນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນຄົງຕາມແຂ່ງຂາ.

ດຳເນີນການ:
- ປຶກສາກັບແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາທັງໝົດທີ່ທ່ານມີ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນ, ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ນຳກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍຂອງທ່ານໃນການປ້ອງກັນການລົ້ມ.

ຢາສີ່ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກ່ວານັ້ນ
- ເມື່ອທ່ານກິນຢາສີ່ຊະນິດ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ໂອກາດເກີດຜົນຂ້າງຄຽງຈະເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຢາສີ່ຊະນິດ ແມ່ນບໍ່ຫຼາຍ ເມື່ອທ່ານລວມເອົາເຂົ້າທັງຢາຕາມໃບສັ່ງ, ຢາທົ່ວໄປ, ຢາວິຕາມິນ ແລະ ຢາບຳລຸງສະໝູນໄພ.

ດຳເນີນການ:
- ຈົດເປັນລາຍການຢາທັງໝົດທີ່ທ່ານກຳລັງກິນ ແລະ ອັບເດດລາຍການດັ່ງກ່າວທຸກໆຄັ້ງທີ່ເລີ່ມຕົ້ນກິນ ຫຼື ຢຸດເຊົາ ຫຼື ເມື່ອຂະໜາດຮັບປະທານ ມີການປ່ຽນແປງ.
- ຖືລາຍການຢາຕິດຕົວທ່ານ ໃສ່ໄວ້ໃນກະເປົາເງິນ ຫຼື ຖົງເງິນ.
- ເອົາລາຍການຢາຂອງທ່ານ ໃຫ້ແພດການຢາ ແລະ ທ່ານໝໍຂອງທ່ານເບິ່ງນຳ.

ຢາທົ່ວໄປ
- ຢາທົ່ວໄປ ສາມາດປະກອບມີ ຢາແກ້ໄຂ້, ຢາລົດກົດໃນກະເພາະ, ຢາເຢັນ, ຢາແກ້ປວດ, ຢາວິຕາມິນ, ແລະ ຢາບຳລຸງສະໝູນໄພ.
- ຢາເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະທຳປະຕິກິລິຍາ ກັບຢາຕາມໃບສັ່ງຂອງທ່ານ.

ດຳເນີນການ:
- ເອົາຢາທົ່ວໄປ ລວມເຂົ້າໃນລາຍການຢາຂອງທ່ານ.
- ຖາມແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍ ກ່ຽວກັບການປະຕິກິລິຍາຂອງຢາ ທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້.

ສືບຕໍ່

Minnesota Falls Prevention

ຮູ້ຈັກຢາປິ່ນປົວຂອງທ່ານ

ຢາປົວຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ຢາເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງ ເຊັ່ນວ່າ ຮູ້ສຶກວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ:
    - ຄ່ອຍໆລຸກຢືນຂຶ້ນ ຈາກທ່ານັ່ງ.
    - ເມື່ອທ່ານລຸກຈາກຕຽງນອນ, ໃຫ້ຢ່ອນຂາແກວ່ງໄປມາ ເທິງຂອບຕຽງຄາວໜຶ່ງ ກ່ອນຈະລຸກຢືນຂຶ້ນ.

ດຳເນີນການ:
- ຈົດເປັນລາຍການບັນດາຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ທ່ານປະສົບ ແລະ ເອົາລາຍການດັ່ງກ່າວ ໄປໃຫ້ແພດການຢາ ແລະ ທ່ານໝໍຂອງທ່ານຮູ້ນຳ.

ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາ
- ເຫຼົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກວິນຫົວ ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ.
- ເຫຼົ້າສາມາດທຳປະຕິກິລິຍາກັບຢາຂອງທ່ານ.
- ເຫຼົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ຢາມີຜົນປິ່ນປົວນ້ອຍລົງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງ.

ດຳເນີນການ:
- ຖ້າທ່ານດື່ມເຫຼົ້າ, ຖາມແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເພື່ອເຂົາເຈົ້າອະທິບາຍກ່ຽວກັບເຫຼົ້າທຳປະຕິກິລິຍາແນວໃດ ກັບຢາຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານຄວນຫຼີກລ່ຽງການດື່ມເຫຼົ້າຫຼືບໍ່.