

# ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក

## ត្រូវចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

- ▶ ជាតិគ្លុកូសក្នុងឈាម
- ▶ សំពាធឈាម
- ▶ កូឡេស្ទេរ៉ូល



បើសិនជាអ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែម ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការមានកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គឺមានន័យថាអ្នកងាយនឹងអាចមានរោគគាំងបេះដូង ឬរោគដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល — ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវមានរោគទាំងនោះទេ — បើសិនជាអ្នកចេះចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយឺនយូរ ហើយមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការចាត់ចែងជាតិគ្លុកូស (ស្ករ) ក្នុងឈាម សំពាធឈាម ហើយនិងកូឡេស្ទេរ៉ូល(ខ្លាញ់ក្នុងឈាម)របស់អ្នក ។

ការមានជាតិគ្លុកូសកំរិតខ្ពស់ពេកយូរៗទៅ អាចនឹងបណ្តាលឱ្យខូចសរីរាង្គសំខាន់ៗ ដូចជា ជំងឺរោម និងភ្នែករបស់អ្នក ។ រោគឡើងសំពាធឈាម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។ ហើយការមានកូឡេស្ទេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL បានកើនឡើងច្រើនពេក វានឹងធ្វើឱ្យសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការចេះចាត់ចែងរោគទាំងបីនេះបាន គឺមានន័យថាអ្នកនឹងមានជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ ហើយរស់នៅមានអាយុយឺនយូរ ។

### ត្រូវសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីសំណួរទាំងឡាយនេះ

- 1 តើជាតិគ្លុកូសក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ សំពាធឈាម និងកូឡេស្ទេរ៉ូលរបស់ខ្ញុំ មានចំនួនប៉ុន្មាន?
- 2 តើចំនួនល្អគួរតែមានប៉ុន្មាន?
- 3 តើខ្ញុំគួរតែចាត់វិធានការយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យបានសំរេចតាមគោលដៅទាំងនេះ?

ប្រើក្រដាសកត់រោគទឹកនោមផ្អែមនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីសរសេរចម្លើយផ្សេងៗចំពោះសំណួរទាំងអស់នេះ ។

### ត្រូវចាត់វិធានការពេលឥឡូវនេះ

អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយឺនយូរសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ហើយធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកបានល្អប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចបន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូង ឬរោគដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។

- ♥ បរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែបង្ការ សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ ។
- ♥ បរិភោគអាហារដែលបានដាំស្មមិនសូវប្រៃ ហើយពុំសូវមានជាតិខ្លាញ់ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចបំផុត 30 នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើឱ្យមានទំងន់ល្អ — ដោយមានភាពសកម្ម ហើយបរិភោគអាហារណាដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ។
- ♥ ឈប់ជក់បារី — ថ្ងៃរកជំនួយ ។
- ♥ លេបថ្នាំពេទ្យតាមរបៀបដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក គាត់បានប្រាប់អ្នក ។
- ♥ សាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីការលេបថ្នាំអាស៊ីរីន ។
- ♥ សូមស្នើគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឱ្យគេជួយថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក និងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

## គោលដៅ

ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក តាមរយៈការថែរក្សាជាតិក្លុកូសត្រង់ឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល របស់អ្នក ។

ប្រើក្រដាសបំពេញនេះ ដើម្បីកត់ចំនួនជាតិក្លុកូសត្រង់ឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល របស់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។ ត្រូវធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក ឬជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជាមួយគ្រួសារ ប្រយោជន៍ឱ្យបានសំរេចតាមគោលដៅរបស់អ្នក ។



### ជាតិក្លុកូសត្រង់ឈាម (ស្ករ)

ការពិសោធន៍ A1C—ជាអក្សរកាត់សំរាប់ពាក្យគ្រាប់ឈាមក្រហម A-1-C ម្យ៉ាង — វាគឺជាការ ពិសោធន៍ម្យ៉ាងដ៏ងាយធ្វើ ដែលវាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមជាមធ្យម រយៈពេលបីខែកន្លងទៅ ។

គោលដៅជាតិក្លុកូសត្រង់ឈាមគួរមាន : ក្រោម 7 នៃការពិសោធន៍ A1C

ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ

ខែថ្ងៃឆ្នាំ							
លទ្ធផល							

### សំពាធឈាម

រោគឡើងសំពាធឈាម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។

គោលដៅសំពាធឈាមគួរមាន : ក្រោម 130/80

ពិសោធមើលនៅរៀងរាល់ពេលទៅជួបពិនិត្យ

ខែថ្ងៃឆ្នាំ							
លទ្ធផល							

### កូឡេស្តេរ៉ូល

កូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL កើនឡើងច្រើនពេក នឹងធ្វើឱ្យស្មះសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។

គោលដៅកូឡេស្តេរ៉ូលគួរមាន : LDL ក្រោម 100

ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត មួយឆ្នាំម្តង

ខែថ្ងៃឆ្នាំ							
លទ្ធផល							



កម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ គឺជាកម្មវិធីរួមនៃវិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ និងមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់ និងបង្ការជំងឺអន្តរបណ្តាញ : [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) ទូរស័ព្ទ : 1-800-438-5383