Cambodian Media Advisory

ដៃគូអង្គការសុខភាពសាមគ្គីគ្នា ដើម្បីតតាំងជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល

ជាមេឃាតករនៃជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ដែលមានកើតរោគទឹកនោមផ្អែម

វេជ្ជបណ្ឌិត Bethesda, M.D.--- មានអង្គការសុខភាពនៃជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិកជាច្រើន គេបានចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ (National Diabetes Education Program -NDEP) និងសមាគមរោគទឹកនោមផ្អែមអាមេរិកាំង (American Diabetes Association -ADA) ដើម្បីដាស់តឿនប្រជាជនដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ឲ្យចាត់ចែងសំពាធឈាមនិងកូឡេស្តេរ៉ុល(ខ្លាញ់ក្នុងឈាម) ព្រមទាំងចាត់ចែងជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម (ជាតិស្ករក្នុងឈាម)—តាមរបៀបដោះស្រាយមួយ ដែលអាចនឹងជួយការពារកុំឲ្យមានកើតជំងឺគាំងបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល—ជាមេឃាតករនៃមនុស្សដែលមានកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ។

ក្រុមទាំងនោះក៏កំពុងតែរួមកំឡាំងគ្នា ដើម្បីជំរាបជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ថាការចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមដ៏ល្អ គឺមិនត្រឹមតែការបន្ទាបជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាមឡើយ ។ ការចាត់ចែងសំពាធឈាមនិងកូឡេស្តេរ៉ុល ក៏ជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែរ ។ ការឃោសនាមួយហៅថា "ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក Take Care of Your Heart" បានផ្តួចផ្តើមឡើងដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការសិក្សាថ្មីៗ ដែលបង្ហាញឲ្យឃើញពីការទាក់ទងគ្នាយ៉ាងខ្លាំង រវាងរោគទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺបេះដូង ។

អង្គការ NDEP និង ADA កំពុងតែដាស់តឿនប្រជាជនដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ឲ្យថែរក្សាបេះដូងរបស់គេ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការបីយ៉ាង : ជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ុល ។ មនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គួរតែសាកសួរគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់គេ នូវសំណួរដ៏សំខាន់បី :

- តើជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ សំពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ និងកូឡេស្តេរ៉ុល មានចំនួនប៉ុន្មាន?
- តើចំនួនកំណត់របស់ខ្ញុំ គួរតែមានប៉ុន្មាន?
- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឲ្យបានដល់ និងរក្សាចំនួនកំណត់របស់ខ្ញុំបាន?

កំណត់ប្រសាសន៍ :

- ជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម –តិចជាង 7 ភាគរយនៅលើការពិសោធន៍ A1C (ឬជាតិឈាមក្រហម A1C) ។ ឆែកមើលយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំពីរដង ។
- សំពាធឈាម –ក្រោម 130/80 ។ ឆែកមើលនៅរាល់ពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ ។
- កូឡេស្តេរ៉ុល (LDL) –ក្រោម 100 ។ ឆែកមើលយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំម្តង ។

វិធីដូចគ្នានេះគឺត្រូវការដើម្បីចាត់ចែងដំណើរជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម សំរាប់ការចាត់ចែងសំពាធឈាមនិងកូឡេស្តេរ៉ុល : ត្រូវធ្វើតាមរបៀបបរិភោគដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណរាល់តែថ្ងៃ ដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យមានទំងន់ច្រើនពេក ព្រមទាំងលេបថ្នាំពេទ្យ ដែលពេទ្យចេញសំបុត្រឲ្យទិញផងដែរ ។ មនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែមក៏គួរតែជៀសវាងនូវការជក់បារី ហើយត្រូវសួរអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពរបស់គេអំពីវិធីព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំអាស្ពីរីន ។

អង្គការ NDEP បានបង្កើតសំភារៈពត៌មានសំរាប់អ្នកជំងឺ ដែលមានជាភាសាអាស៊ីដ៏ច្រើន និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ។ សំភារៈទាំងនេះគឺមានទាំងក្រដាសសំរាប់កត់ ដើម្បីជួយមនុស្សកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ឲ្យកត់សំគាល់ចំនួនជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់គេ ។ ដើម្បីឲ្យបានសំភារៈទាំងនេះដោយឥតគិតថ្លៃ ឬដើម្បីឲ្យបានដឹងថែមទៀតអំពីការចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែម សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-438-5383 ឬទស្សនាអន្តរបណ្តាញរបស់ NDEP នៅ www.ndep.nih.gov ។

កម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ គឺបានរួបរួមធានាដោយវិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ (National Institutes of Health -NIH) និងមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់និងបង្ការជំងឺ (Centers for Disease Control and Prevention -CDC) និងដៃគូសាធារណៈ និងឯកជន 200 ។

###