ຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ

ຄວບຄຸມພຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ

- ນ້ຳຕານໃນເລືອດ
- ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ
- ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີໍ)

ຖ້າວ່າທ່ານມີພຍາດເບົາຫວານ, ທ່ານຕ້ອງຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ການທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າທ່ານມີໂອກາດທີ່ຈະ ເປັນພຍາດຫົວໃຈວາຍ ຫລືວ່າ ສຕຣົກ (stroke)--ແຕ່ມັນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນຢ່າງນັ້ນ--ຖ້າທ່ານຄວບຄຸມພຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ.

ທ່ານຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນແລະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ຖ້າທ່ານຄວບຄຸມນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີໍ) ຂອງທ່ານ.

ຖ້າປ່ອຍໄວ້ດົນ, ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງເກີນໄປ ສາມາດທຳລາຍອະວັຍວະ ຢ່າງເຊັ່ນໝາກໄຂ່ຫລັງ ແລະຕາຂອງທ່ານ. ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດສູງໂພດນັ້ນ ເປັນພຍາດອັນຕຣາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານເຮັດການໜັກເກີນໄປ. ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີໍ) ທີ່ບໍ່ດີ, ຫລືວ່າ LDL, ຕັນເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານດ້ວຍໄຂມັນ. ຄວບຄຸມທັງສາມຢ່າງໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະມີຊີວິດຍາວນານ ແລະສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

ຈົ່ງຖາມຄຳຖາມເຫລົ່ານີ້ກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

1. ຈຳນວນເລກຂອງນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີໍ) ຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີເທົ່າໃດ?
2. ມັນຄວນຈະມີຈຳນວນເທົ່າໃດ?
3. ຈະເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະມາເຖິງຈຳນວນທີ່ຄາດໝາຍໄວ້ນີ້ໄດ້?

ໃຊ້ບັດບັນທຶກປະຫວັດທີ່ຢູ່ດ້ານຫລັງນີ້ເພື່ອຈົດຄຳຕອບຂອງຄຳຖາມເຫລົ່ານີ້ລົງ.

ຕ້ອງເຮັດຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງດຽວນີ້

ທ່ານສາມາດມີຊີວິດຍາວນານເພື່ອຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້, ທ່ານຕ້ອງເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງທ່ານດີຂື້ນ, ແລະຜ່ອນໂອກາດທີ່ທ່ານຈະເກັບເປັນ ພຍາດຫົວໃຈວາຍ ແລະສຕຣົກ (stroke).

- ♥ ຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ຢ່າງເຊັ່ນໝາກໄມ້, ພວກຜັກຕ່າງໆ, ໝາກຖົ່ວ, ແລະເມັດເຂົ້າຕ່າງໆ.
- ♥ ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ຄົວດ້ວຍເກືອແລະນ້ຳມັນເປັນຈຳນວນນ້ອຍໆ.
- ♥ ຕ້ອງອອກກຳລັງກາຍຢ່າງນ້ອຍມື້ລະ 30 ນາທີທຸກໆມື້.
- ♥ ຕ້ອງມີນ້ຳໜັກພໍດີພໍງາມ--ໂດຍການອອກກຳລັງກາຍ ແລະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃຫ້ພໍ.
- ♥ ຕ້ອງເຊົາສູບຢາ--ຫາທີ່ຊ່ວຍເຫລືອ.
- ♥ ຕ້ອງກິນຢາຕາມທີ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານໄດ້ສັ່ງ.
- ♥ ຕ້ອງຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຮັກສາດ້ວຍກິນຢາແກ້ປວດ.
- ♥ ຕ້ອງຂໍໃຫ້ຄອບຄົວແລະໝູ່ຄູ່ຂອງທ່ານໃຫ້ຊ່ວຍທ່ານຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ ແລະພຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານ.

ເປົ້າໝາຍ: ຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານໂດຍການຮັກສາກຣູໂຄສ (ນໍ້າຕານ) ໃນເລືອດໃຫ້ດີ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣໍ) ຂອງທ່ານ.

ໃຊ້ບັດບັນທຶກນີ້ເພື່ອຈົດຈຳ ຈຳນວນນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣໍ) ຂອງທ່ານ ທຸກເທື່ອທີ່ທ່ານໄປຫາໝໍ. ຮ່ວມມືກັບໝໍຂອງທ່ານ, ໝູ່ຄູ່ຂອງທ່ານ, ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານເພື່ອຈະມາເຖິງຕາມ ເປົ້າໝາຍທີ່ທ່ານຕັ້ງໄວ້.

ຈຳນວນນໍ້າຕານໃນເລືອດ

ການກວດ A1C—ຄ່າຫຍໍ້ຂອງ ຮີມໂມໂກໂລບິນ--ຄືການກວດເລືອດທີ່ງ່າຍໆ ເພື່ອວັດສ່ວນສະເລັ່ຍຂອງນໍ້າຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານໃນລະຍະເວລາສາມເດືອນ.

ຈຸດໝາຍຂອງນໍ້າຕານໃນເລືອດທີ່ຖືກແນະນຳ: ຕ່ຳກ່ວ 7 ຕາມການກວດຂອງ A1C

ຕ້ອງກວດຢ່າງນ້ອຍປີລະສອງເທື່ອ

ວັນທີ່							
ຜົລຮັບ							

ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ

ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດສູງເປັນພຍາດທີ່ອັນຕຣາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານ ເຮັດການໜັກເກີນໄປ.

ຈຸດໝາຍຂອງຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດທີ່ຖືກແນະນຳ: ຕ່ຳກ່ວ 130/80

ຕ້ອງກວດທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາໝໍ

ວັນທີ່							
ຜົລຮັບ							

ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣໍ)

ຄໍແລສເຕີຣໍທີ່ບໍ່ດີ, ຫລືວ່າ LDL, ເກີດຂຶ້ນແລະຕັນເສັ້ນເລືອດໃນຫົວໃຈຂອງທ່ານ.

ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣໍ)ທີ່ຖືກແນະນຳ: LDL ຕ່ຳກ່ວ 100

ຕ້ອງກວດຢ່າງນ້ອຍປີລະເທື່ອ

ວັນທີ່							
ຜົລຮັບ							

ອົງການສຶກສາກ່ຽວກັບພຍາດເບົາຫວານ
(National Diabetes Education Program)
ນີ້ເປັນອົງການນຶ່ງຮ່ວມມືຂອງອົງການສຸຂະພາບທົ່ວປະເທດ
(National Institutes of Health (NIH)
ແລະສຸນກາງຂອງການຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພຍາດ
(Centers for Disease Control
and Prevention (CDC).
ແວບໄຊ້: www.ndep.nih.gov
ເລກໂທ: 1-800-434-5383

NIH PUBLICATION NO. 03-5058
NDEP 52 - XX