

# ຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ

## ຄວບຄຸມພຍາດເປົາຫວານຂອງທ່ານ

- ▶ ນໍ້າຕານໃນເລືອດ
- ▶ ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ
- ▶ ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌)



ຖ້າວ່າທ່ານມີພຍາດເປົາຫວານ, ທ່ານຕ້ອງຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ. ການທີ່ມີພຍາດເປົາຫວານນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າທ່ານມີໂອກາດທີ່ຈະ ເປັນພຍາດຫົວໃຈວາຍ ຫລືວ່າ ສຕຣົກ (stroke)--ແຕ່ມັນບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງເປັນຢ່າງນັ້ນ-- ຖ້າທ່ານຄວບຄຸມພຍາດເປົາຫວານຂອງທ່ານ.

ທ່ານຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນແລະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ຖ້າທ່ານຄວບຄຸມນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌) ຂອງທ່ານ.

ຖ້າປ່ອຍໄວ້ດິນ, ລະດັບນໍ້າຕານໃນເລືອດສູງເກີນໄປ ສາມາດທໍາລາຍອະວັຍວະ ຢ່າງເຊັ່ນໝາກໄຂ່ຫລັງ ແລະຕາຂອງທ່ານ. ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດສູງໄພດນັ້ນ ເປັນພຍາດອັນຕຣາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານເຮັດການໜັກເກີນໄປ. ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌) ທີ່ບໍ່ດີ, ຫລືວ່າ LDL, ຕົ້ນເສັ້ນເລືອດຂອງທ່ານດ້ວຍໄຂມັນ. ຄວບຄຸມ ທັງສາມຢ່າງໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະມີຊີວິດຍາວນານ ແລະສຸຂະພາບແຂງແຮງ.

### ຈົ່ງຖາມຄໍາຖາມເຫລົ່ານີ້ກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ

- 1 ຈໍານວນເລກຂອງນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌) ຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີເທົ່າໃດ?
- 2 ມັນຄວນຈະມີຈໍານວນເທົ່າໃດ?
- 3 ຈະເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະມາເຖິງຈໍານວນທີ່ຄາດໝາຍໄວ້ນີ້ໄດ້?

ໃຊ້ບັດບັນທຶກປະຫວັດທີ່ຢູ່ດ່ານຫລັງນີ້ເພື່ອຈົດຄໍາຕອບຂອງຄໍາຖາມເຫລົ່ານີ້ລົງ.

### ຕ້ອງເຮັດຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງດຽວນີ້

ທ່ານສາມາດມີຊີວິດຍາວນານເພື່ອຄອບຄົວຂອງທ່ານໄດ້, ທ່ານຕ້ອງເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ, ແລະຜ່ອນໂອກາດທີ່ທ່ານຈະເກັບເປັນ ພຍາດຫົວໃຈວາຍ ແລະສຕຣົກ (stroke).

- ♥ ຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ພຽງພໍ ຢ່າງເຊັ່ນໝາກໄມ້, ພວກຜັກຕ່າງໆ, ໝາກຖົ່ວ, ແລະເມັດເຂົ້າຕ່າງໆ.
- ♥ ຕ້ອງກິນອາຫານທີ່ຄົວດ້ວຍເກືອແລະນໍ້າມັນເປັນຈໍານວນນ້ອຍໆ.
- ♥ ຕ້ອງອອກກໍາລັງກາຍຢ່າງນ້ອຍມື້ລະ 30 ນາທີທຸກໆມື້.
- ♥ ຕ້ອງມີນໍ້າໜັກພໍພໍພໍ--ໂດຍການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບໃຫ້ພໍ.
- ♥ ຕ້ອງເຊົາສູບຢາ--ຫາທີ່ຊອບເຫລືອ.
- ♥ ຕ້ອງກິນຢາຕາມທີ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານໄດ້ສັ່ງ.
- ♥ ຕ້ອງຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຮັກສາດ້ວຍກິນຢາແກ້ປ່ວດ.
- ♥ ຕ້ອງຊິ້ໃຫ້ຄອບຄົວແລະໝູ່ຄູ່ຂອງທ່ານໃຫ້ຊອບທ່ານຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ ແລະພຍາດເປົາຫວານຂອງທ່ານ.

ເປົ້າໝາຍ: ຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານໂດຍການຮັກສາກູໂລສ (ນ້ຳຕານ) ໃນເລືອດໃຫ້ດີ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌) ຂອງທ່ານ.

ໃຊ້ບົດບັນທຶກນີ້ເພື່ອຈົດຈຳ ຈຳນວນນ້ຳຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌) ຂອງທ່ານ ທຸກເທື່ອທີ່ທ່ານໄປຫາໝໍ. ຮວມມືກັນໝໍຂອງທ່ານ, ໝູ່ຄູ່ຂອງທ່ານ, ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານເພື່ອຈະມາເຖິງຕາມ ເປົ້າໝາຍທີ່ທ່ານຕັ້ງໄວ້.

**ຈຳນວນນ້ຳຕານໃນເລືອດ**

ການກວດ A1C—ຄ່າຫຍໍ້ຂອງ ຮິມໂມໂກໂລບິນ—ຄືການກວດເລືອດທົ່ງາຍໆ ເພື່ອວັດສ່ວນສະເລ່ຍຂອງນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານໃນລະຍະເວລາສາມເດືອນ.

ຈຸດໝາຍຂອງນ້ຳຕານໃນເລືອດທີ່ຖືກແນະນຳ: ຕໍ່າກ່ວາ 7 ຕາມການກວດຂອງ A1C ຕ້ອງກວດຢ່າງນອບປີລະສອງເທື່ອ

ວັນທີ່								
ຜົນລັບ								

**ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ**

ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດສູງເປັນພາດທີ່ອັນຕາຍ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງທ່ານ ເຮັດການໜັກເກີນໄປ.

ຈຸດໝາຍຂອງຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດທີ່ຖືກແນະນຳ: ຕໍ່າກ່ວາ 130/80 ຕ້ອງກວດທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາໝໍ

ວັນທີ່								
ຜົນລັບ								

**ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌)**

ຄໍເລສເຕີຣ໌ທີ່ບໍ່ດີ, ຫລືວ່າ LDL, ເກີດຂຶ້ນແລະຕ້ານເສັ້ນເລືອດໃນຫົວໃຈຂອງທ່ານ.

ໄຂມັນໃນເລືອດ (ຄໍເລສເຕີຣ໌)ທີ່ຖືກແນະນຳ: LDL ຕໍ່າກ່ວາ 100 ຕ້ອງກວດຢ່າງນອບປີລະສອງເທື່ອ

ວັນທີ່								
ຜົນລັບ								



ອົງການສຶກສາກ່ຽວກັບພາດເບົາຫວານ (National Diabetes Education Program) ນີ້ເປັນອົງການນຶ່ງຮ່ວມມືຂອງອົງການສຸຂະພາບທົ່ວປະເທດ (National Institutes of Health (NIH) ແລະສູນກາງຂອງການຄວບຄຸມແລະປ້ອງກັນພາດ (Centers for Disease Control and Prevention (CDC). ແວບໂຊ: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov) ເລກໂທ: 1-800-434-5383