



ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក

ត្រូវចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

-  ជាតិគ្លុកូសក្នុងឈាម
-  សំពាធឈាម
-  កូឡេស្តេរ៉ូល



បើសិនជាអ្នកមានរោគទឹកនោមផ្អែម ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការមានកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គឺមានន័យថាអ្នកងាយនឹងអាចមានរោគគាំងបេះដូង ឬរោគដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល — ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវមានរោគទាំងនោះទេ — បើសិនជាអ្នកចេះចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។



អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយ៉ែនយូរ ហើយមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការចាត់ចែងជាតិគ្លុកូស (ស្ករ) ក្នុងឈាម សំពាធឈាម ហើយនិងកូឡេស្តេរ៉ូល(ខាញ់ក្នុងឈាម)របស់អ្នក ។



ការមានជាតិគ្លុកូសកំរិតខ្ពស់ពេកយូរៗទៅ អាចនឹងបណ្តាលឱ្យខូចសរីរាង្គសំខាន់ៗ ដូចជា ដំរងនោម និងភ្នែករបស់អ្នក ។ រោគឡើងសំពាធឈាម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។ ហើយការមានកូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL បានកើនឡើងច្រើនពេក វានឹងធ្វើឱ្យសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការចេះចាត់ចែងរោគទាំងបីនេះបាន គឺមានន័យថាអ្នកនឹងមានជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ ហើយរស់នៅមានអាយុយ៉ែនយូរ ។



ត្រូវសាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីសំណួរទាំងឡាយនេះ

- 1** តើជាតិគ្លុកូសក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូលរបស់ខ្ញុំ មានចំនួនប៉ុន្មាន?
- 2** តើចំនួនល្អគួរតែមានប៉ុន្មាន?
- 3** តើខ្ញុំគួរតែចាត់វិធានការយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យបានសំរេចតាមគោលដៅទាំងនេះ?

ប្រើក្រដាសកត់រោគទឹកនោមផ្អែមនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីសរសេរចំឡើយផ្សេងៗចំពោះសំណួរទាំងអស់នេះ ។

ត្រូវចាត់វិធានការពេលឥឡូវនេះ

អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយ៉ែនយូរសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ហើយធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកបានល្អប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចបន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូង ឬរោគដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។

- ♥ បរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ដូចជាថ្លៃឈើ បន្លែបង្ការ សណែ្តក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ ។
- ♥ បរិភោគអាហារដែលបានដាំស្នូមិស្ត្រីប្រៃ ហើយពុំសូវមានជាតិខាញ់ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចបំផុត 30 នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើឱ្យមានទំងន់ល្អ — ដោយមានភាពសកម្ម ហើយបរិភោគអាហារណាដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ ត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ។
- ♥ ឈប់ជក់បារី — ឱ្យឆាប់បំផុត ។
- ♥ លេបថ្នាំពេទ្យតាមរបៀបដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក គាត់បានប្រាប់អ្នក ។
- ♥ សាកសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អំពីការលេបថ្នាំអាស៊ីរីន ។
- ♥ សូមស្នើគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឱ្យគេជួយថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក និងរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

គោលដៅ

ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក តាមរយៈការថែរក្សាជាតិគ្រួសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល របស់អ្នក ។

ប្រើក្រដាសបំពេញនេះ ដើម្បីកត់ចំនួនជាតិគ្រួសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល របស់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។ ត្រូវធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក ឬជាមួយ មិត្តភក្តិ និងជាមួយគ្រួសារ ប្រយោជន៍ឲ្យបានសំរេចតាមគោលដៅរបស់អ្នក ។

ជាតិគ្រួសក្នុងឈាម (ស្ករ)

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

គោលដៅជាតិគ្រួសក្នុងឈាមគួរមាន : ក្រោម 7 នៃការពិសោធន៍ A1C
ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ខែថ្ងៃឆ្នាំ | | | | | | | |
| លទ្ធផល | | | | | | | |

សំពាធឈាម

រោគឡើងសំពាធឈាម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។

គោលដៅសំពាធឈាមគួរមាន : ក្រោម 130/80
ពិសោធមើលនៅរៀងរាល់ពេលទៅជួបពិនិត្យ

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ខែថ្ងៃឆ្នាំ | | | | | | | |
| លទ្ធផល | | | | | | | |

កូឡេស្តេរ៉ូល

កូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL កើនឡើងច្រើនពេក នឹងធ្វើឲ្យសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។

គោលដៅកូឡេស្តេរ៉ូលគួរមាន : LDL ក្រោម 100
ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត មួយឆ្នាំម្តង

| | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ខែថ្ងៃឆ្នាំ | | | | | | | |
| លទ្ធផល | | | | | | | |



កម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ គឺជា កម្មវិធីរួមនៃវិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ និងមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់ និងបង្ការជំងឺ អន្តរបណ្តាញ : www.ndep.nih.gov
ទូរស័ព្ទ : 1-800-438-5383