

ចាប់ផ្តើមឈានជំហានបន្តិចម្តងៗ នៅពេលឥឡូវនេះ

ដើម្បីការពាររោគទឹកនោមផ្អែម



ស្រាវជ្រាវរកឲ្យបានដឹង ក្រែងលោអ្នកបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ។
ប្រជាជនខ្មែរដែលធាត់លើសទំងន់ គឺបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងពីរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ។ សូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់ថែរក្សាសុខភាពអំពីគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក ។ ដើម្បីឲ្យដឹងថែមទៀត សូមមើលអំពីការពិសោធន៍ភាពគ្រោះថ្នាក់នៅម្ខាងទៀត ។



បញ្ចុះទំងន់មួយចំនួនតូច ។

ការធាត់លើសទំងន់ អាចធ្វើឲ្យអ្នកបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ពីរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 យ៉ាងខ្លាំង ។ ទំងន់ដែលអ្នកគិតថាជាធម្មតាសំរាប់អ្នក ប្រហែលជាទំងន់ធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់មិនល្អទេ ។ សូមរំលែកមើលតារាងនៅម្ខាងទៀត ក្រែងលោទំងន់របស់អ្នកបិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ពីរោគទឹកនោមផ្អែម ។ ការបញ្ចុះទំងន់ឲ្យបានយ៉ាងតិច 10 ផោន អាចជួយបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក ។ អ្នកអាចធ្វើការនេះបានដោយបញ្ចេញសកម្មភាពឲ្យខ្លាំងក្លា និងបរិភោគចំណីដែលល្អៗ ។



ធ្វើសកម្មភាពឲ្យខ្លាំងក្លា ។ ជ្រើសយកសកម្មភាពណាដែលអ្នកពេញចិត្តធ្វើ ដូចជា ដើរលេង ហែលទឹក ជិះកង់ រាំកំសាន្ត ឬលេងបាល់ជាមួយកូនរបស់អ្នក ។ ត្រូវបញ្ចេញកំឡាំងកាយឲ្យបាន 30 នាទីមួយថ្ងៃៗ 5 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ ។



បរិភោគចំណីណាដែលល្អៗ ។ ជ្រើសយកម្ហូបណាដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ហើយបរិភោគតិចៗ ។ បន្ថយម្ហូបណាដែលមានខ្លាញ់ច្រើន និងជៀសវាងម្ហូបចៀន ។ បរិភោគផ្លែឈើ បន្លែបង្ការ ឬសណែ្តកក្រៀម និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឲ្យបានច្រើនថែមទៀត ។



កត់ការចំរើនល្អរបស់អ្នកទុក ។ សរសេរទុកគ្រប់ចំណីដែលអ្នកបរិភោគ និងផឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រមទាំងចំនួននាទីដែលអ្នកបញ្ចេញសកម្មភាពរាល់ថ្ងៃ ។ ការរក្សាទុកកំណត់ហេតុដែលអ្នកធ្វើរាល់ថ្ងៃ គឺជាមធ្យោបាយមួយដ៏ប្រពៃ ដើម្បីឲ្យបានស្រកទំងន់ថែមទាំងរក្សាទំងន់នេះកុំឲ្យវាឡើងមកវិញ ។

ធ្វើការនោះទៀត ។ ធ្វើការប្តូរផ្លាស់ថ្មីមួយរៀងរាល់អាទិត្យ ។ បើអ្នកធ្វើមិនត្រូវ ចាប់ផ្តើមធ្វើម្តងទៀត ហើយធ្វើជាបន្តទៀត ។

ដើម្បីឲ្យបានគំរោងល្បែងដោយឥតអស់ថ្លៃ សំរាប់ការពាររោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2



ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-438-5383**
(សំរាប់តែអ្នកនិយាយអង់គ្លេស) ។

មើលនៅ www.ndep.nih.gov ដើម្បីឲ្យបានព័ត៌មាននៃរោគទឹកនោមផ្អែមជាភាសាខ្មែរ ។

រង្វាន់នឹងមាននៅអស់មួយជីវិត ។

តើអ្នកបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ឬ?

ដើម្បីរកឱ្យដឹងអំពីភាពគ្រោះថ្នាក់នៃរោគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក សូមឆ្លើយប្រការនីមួយៗដែលពាក់ព័ន្ធដល់អ្នក ។

- ទំងន់របស់ខ្ញុំធ្វើឱ្យខ្ញុំបិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃរោគទឹកនោមផ្អែម ។
- ខ្ញុំមានឪពុកម្តាយ បងប្អូនប្រុសឬស្រី មានរោគទឹកនោមផ្អែម ។
- ខ្ញុំជាជនជាតិខ្មែរ ។
- ខ្ញុំមានរោគទឹកនោមផ្អែមនៅពេលខ្ញុំមានផ្ទៃពោះ ឬនៅពេលខ្ញុំ ឆ្លងទន្លេ ហើយយ៉ាងហោចណាស់មានកូនដែលកើតមកមាន ទំងន់ 9 ផោន ឬធ្ងន់ជាង ។
- រង្វាស់សំភាពឈាមរបស់ខ្ញុំគឺ 140/90 ឬខ្ពស់ជាង ឬគេបាន ប្រាប់ខ្ញុំឱ្យដឹងថាខ្ញុំមានកើតរោគលើសឈាម ។
- កំរិតត្រីកូលេស្តេរ៉ូល (ជាតិខ្លាញ់) របស់ខ្ញុំ គឺមិនមែនធម្មតា ។ ត្រីកូលេស្តេរ៉ូល HDL (ត្រីកូលេស្តេរ៉ូល “ល្អ”) របស់ខ្ញុំ គឺតិចជាង 40 (សំរាប់បុរស) ឬតិចជាង 50 (សំរាប់ស្ត្រី) ឬក៏កំរិត ត្រីកូលេស្តេរ៉ូលរបស់ខ្ញុំគឺ 250 ឬខ្ពស់ជាង ។
- ខ្ញុំហាក់ប្រាកដជាជនជាតិដើមជនជាតិអាមេរិក ។

ត្រូវចាំថា : មនុស្សយើងកាន់តែចាស់ទៅៗ ហើយការគ្រោះថ្នាក់ របស់គេពីរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 កាន់តែមានកើនឡើង ។

តើសញ្ញាមុនកើតរោគទឹកនោមផ្អែម មានអ្វីខ្លះ?

ការនេះគឺនៅពេលកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម មានខ្ពស់ជាងធម្មតា ប៉ុន្តែមិន ខ្ពស់ល្មមមានរោគទឹកនោមផ្អែមទេ ។ បើអ្នកមានសញ្ញាមុនកើតរោគទឹក នោមផ្អែម នោះអ្នកទំងន់ជាតិរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ហើយ រីឯផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងររបស់វាដូចជា រោគបេះដូង រោគដាច់សរសៃឈាម ក្នុងខួរក្បាល ខ្វាក់ភ្នែក រោគអន់ខ្សោយដំរងនោម និងរោគខូចសរសៃ ប្រាសាទ ។

ដំណឹងល្អគឺថា ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សដែល មានសញ្ញាមុនកើតរោគទឹកនោមផ្អែម អាចការពាររោគទឹកនោម ផ្អែមប្រភេទ 2 បាន ដោយឈានជំហានបន្តិចម្តងៗ ឆ្ពោះទៅ រកការរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ ។ សូមសួរអ្នកផ្តល់ថែរក្សា សុខភាពរបស់អ្នក អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃសញ្ញាមុនរោគទឹកនោមផ្អែម និងរោគទឹកនោមផ្អែម ក្រែងលោកអ្នកគួរតែបានពិសោធអើល រោគនេះ ។

សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-800-438-5383** ដើម្បីឱ្យបានដឹងព័ត៌មានថែមទៀត ។

តារាងទំងន់ បិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់

រកមើលកំពស់របស់អ្នក នៅក្នុងតារាងដែលត្រឹមត្រូវ ។ បើទំងន់របស់អ្នកស្មើនឹង ឬធ្ងន់ជាងទំងន់ដែលបានចុះ នោះអ្នកបិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់នៃរោគទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ 2 យ៉ាងខ្លាំងហើយ ។

បើសិរូបអ្នក ជាជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង		បើសិរូបអ្នក ជាអ្នកនៅកោះប៉ាស៊ីហ្វិក		បើសិរូបអ្នកមិនមែន ជាជនជាតិអាស៊ី-អាមេរិកាំង ឬអ្នកនៅកោះប៉ាស៊ីហ្វិកទេ	
ភាពគ្រោះថ្នាក់ BMI ≥ 23		ភាពគ្រោះថ្នាក់ BMI ≥ 26		ភាពគ្រោះថ្នាក់ BMI ≥ 25	
កំពស់	ទំងន់	កំពស់	ទំងន់	កំពស់	ទំងន់
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

ប្រភព : បានយកលំនាំតាម ការសំគាល់លើគោលណែនាំខាងលើរបស់គ្រូប្រឹក្សា និងការព្យាបាល នៃការពាក់លើសទំងន់ ហើយនិងភាពពាក់ព័ន្ធក្នុងមនុស្សពេញវ័យ : កសុតាមវាយការណ៍



ដំណឹងចេញពីកម្មវិធីការអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ គឺបានធានាដោយវិជ្ជាសាស្ត្រប្រជាជាតិផ្នែកខាងសុខភាព ហើយនិងមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់នឹងបង្ការជំងឺ ។