



## ອົງການສຸຂະພາບຕ່າງໆຮວມມີການຕໍ່ສູ້ກັບພຍາດກຫົວໃຈ ແລະສຕຣົກ ພຍາດນໍ້າຕານໃນການທໍາລາຍຊີວິດຂອງຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ

ທານໝໍ Bethesda, M.D.--- ອົງການແຮງສຸຂະພາບຕ່າງໆຂອງຄົນເອເຊັຍແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ ໄດ້ຮວມມືກັນກັບອົງການສຶກສາກວຽວກັບພຍາດເບົາຫວານ (National Diabetes Education Program (NDEP)) ແລະສະມາຄົມພຍາດເບົາຫວານຂອງຄົນອາເມຣິກັນ (American Diabetes Association (ADA)) ເພື່ອຈະຊັກຊວນຜູ້ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານໃຫ້ຄວບຄຸມ ຄວາມກົດດັນໃນເລືອດ ແລະໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌), ພ້ອມດ້ວຍນໍ້າຕານໃນເລືອດ--ວິທີທາງທີ່ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນ ພຍາດກຫົວໃຈຈາຍ ແລະສຕຣົກ (stroke)--ເປັນພຍາດທີ່ນໍາໜ້າໃນການທໍາລາຍຊີວິດຂອງຄົນດ້ວຍພຍາດເບົາຫວານ.

ແຕ່ລະຄະນະຮວມກໍາລັງກັນເພື່ອປະກາດແກ່ຄົນເອເຊັຍ ແລະຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກວ່າ ການຄວບຄຸມພຍາດເບົາຫວານ ທີ່ດີນັ້ນບໍ່ແມ່ນພຽງຜ່ອນນໍ້າຕານໃນເລືອດເທົ່ານັ້ນ. ການຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນເລືອດແລະ ໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌) ກໍມີຄວາມສໍາຄັນເທົ່າກັນ. ການໂຄສະນາວ່າ "ຮັກສາຫົວໃຈຂອງທ່ານ" ມາດ້ວຍຄໍາຕອບຂອງຜົນການກວດສອບອັນໃໝ່ວ່າ ພຍາດເບົາຫວານ ກັບພຍາດກຫົວໃຈຈາຍນັ້ນມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັນຫລາຍ.

ອົງການ NDEP ແລະອົງການ ADA ພາກັນຊັກຊວນຜູ້ຄົນທີ່ມີພຍາດເບົາຫວານໃຫ້ຮັກສາຫົວໃຈຂອງຕົນໂດຍການຈ້ອງເບິ່ງເລກຈໍານວນສາມໂຕ: ນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ ແລະໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌). ຄົນທີ່ເປັນ ພຍາດເບົາຫວານຄວນຈະຖາມທ່ານໝໍຂອງຕົນ ຫລືໝໍອື່ນໆຄໍາຖາມສໍາຄັນສາມຂໍ້ນີ້:

- ຈໍານວນເລກຂອງນໍ້າຕານໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ, ແລະໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌) ຂອງຂ້າພະເຈົ້າເປັນມິເທົ່າໃດ?
- ຈໍານວນເລກເຫລົ່ານີ້ຄວນຈະມີເທົ່າໃດ?
- ຂ້າພະເຈົ້າຄວນຈະເຮັດຢ່າງໃດຈຶ່ງຈະມາເຖິງຈໍານວນນີ້ແລະເຮັດໃຫ້ມັນຢຸດຢູ່ຕາມຈໍານວນທີ່ຄາດໝາຍໄວ້ນີ້?

### ເປົ້າໝາຍຕາມທີ່ຖືກແນະນໍາ:

- ນໍ້າຕານໃນເລືອດ - ນ້ອຍກວ່າ 7 ເປີເຊັນ ຕາມຜົນຂອງການກວດ AIC (ຫລືວ່າ ຮິມໂມໂກໂລບິນ AIC). ຕ້ອງກວດຢ່າງນ້ອຍປີລະສອງເທື່ອ.
- ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ - ຕໍ່າກວ່າ 130/80. ຕ້ອງກວດທຸກເທື່ອທີ່ໄປຫາໝໍ.
- ໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌/LDL) - ຕໍ່າກວ່າ 100. ຕ້ອງກວດຢ່າງນ້ອຍປີລະເທື່ອ.

ຂັ້ນການທີ່ຕ້ອງໃຊ້ໃນການຄວບຄຸມນໍ້າຕານໃນເລືອດກໍໃຊ້ໄດ້ຜົນໃນການຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ ແລະໂຊມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ໌): ຕິດຕາມລາຍການອາຫານທີ່ມີຄຸນນະພາບຕ່ຳຮາງກາຍແລະອອກກໍາລັງກາຍທຸກມື້ເພື່ອຈະລຶກລ້ຽງຈາກການມີນໍ້າໜັກຫລາຍເກີນໄປ ແລະກິນຢາຕາມໝໍສັງ. ຄົນທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານຄວນຈະລຶກລ້ຽງຈາກການສູບຢາ ແລະຖາມໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຮັກສາດ້ວຍຢາແກ່ປວດ (aspirin therapy).

ອົງການ NDEP ໃດ້ພັດທະນາຈັດຕັ້ງຂໍ້ຄວາມແກ່ຄົນໄຂ້ ຊຶ່ງມີເປັນພາສາຂອງຄົນເອເຊັຍຫລາຍພາສາ ແລະພາສາຂອງ  
ຄົນເກາະແຖວທະເລປາຊີຟິກ. ຂໍ້ຄວາມນີ້ຮວມທັງບັດບັນທຶກເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ເປັນພຍາດເບົາຫວານຈົດຈຳນວນນໍ້າຕານ  
ໃນເລືອດ, ຄວາມກົດດັນຂອງເລືອດ ແລະໄຂ້ມັນໃນເລືອດ (ຄໍແລສເຕີຣ) ຂອງຕົນ. ເພື່ອຈະສັ່ງເອົາບັດ ພິດທະພັນ  
ເຫລົ່ານີ້ລາຍ ຫລືເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການຄວບຄຸມພຍາດເບົາຫວານ ໃຫ້ຫລາຍຂຶ້ນ, ໂທ 1-800-438-5383  
ຫລືໄປທີ່ແວບໄຊ້ຂອງອົງການ NDEP ທີ່ [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov).

ອົງການສຶກສາກ່ຽວກັບພຍາດເບົາຫວານ (National Diabetes Education Program) ນີ້ສະປອນເຊີໂດຍການຮວມ  
ມືຂອງອົງການສຸຂະພາບທົ່ວປະເທດ (National Institutes of Health (NIH) ແລະສູນກາງຂອງການຄວບຄຸມ  
ແລະປ້ອງກັນພຍາດ (Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ແລະອົງການຂອງສາທາລະນະ  
ແລະອົງການຂອງເອກະຊົນອີກ 200 ອົງການ.

###