

តើអ្វីជា រោគទីកនោមផ្អែម?

- រោគទីកនោមផ្អែមធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលនៅរហ័សខ្លះ នប្រាណអ្នកប្រើប្រាស់ចំណីអាហារ ចំណីអាហារដែលអ្នកបរិភោគក្លាយជាជាតិស្ករនៅក្នុង នប្រាណអ្នក។
- ឈាមនាំជាតិស្ករ នេះទៅសព្វខ្លះនប្រាណអ្នក។ អ៊ិនសូលីនជួយនាំជាតិស្ករពីឈាមទៅខ្លះនប្រាណសម្រាប់ប្រើជាថាមពល។
- ពេលអ្នកមានរោគទីកនោមផ្អែម ខ្លះនប្រាណអ្នកអាចមិនបានផលិតអ៊ិនសូលីនគ្រប់គ្រាន់ ឬមិនអាចប្រើប្រាស់អ៊ិនសូលីនដែលមាន ឲ្យបានល្អ។
- ខ្លះនប្រាណអ្នកមិនបានទទួលនូវជាតិស្ករ ដែលចាំបាច់ ហើយបណ្តាលឲ្យជាតិស្ករ ក្នុងឈាមមានកម្រិតខ្ពស់។
- ចំនួនជាតិស្ករ នៅក្នុង ឈាមច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានរោគបេះដូង និងតម្រង់មធ្យម ពីការកើតជា ជាប់សរសៃឈាមក្នុង ខ្លួន ពីការអវយវៈ ឬអាចបណ្តាលឲ្យបាត់បង់ជីវិត។

អ្នកអាចព្យាបាលរោគទីកនោមផ្អែម

សូមប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលអ្នកបរិភោគហើយហាត់ប្រាណ ប្រើថ្នាំឲ្យទៀងទាត់ហើយនិងពិនិត្យមើលជាតិស្ករ នៅក្នុង ឈាមអ្នក។

ប្រភេទ រោគទីកនោមផ្អែម

- ប្រភេទ១-១ នប្រាណមិនផលិតអ៊ិនសូលីនទាល់តែសោះ។ មនុស្សដែលមានរោគទីកនោមផ្អែមប្រភេទ១ត្រូវទទួលអ៊ិនសូលីន រាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរស់នៅ។
- ប្រភេទ២-១ នប្រាណមិនផលិតអ៊ិនសូលីនឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ឬប្រើប្រាស់អ៊ិនសូលីនមិនបានល្អ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានរោគទីកនោមផ្អែមច្រើនតែនៅក្នុង ប្រភេទ២នេះ។
- ស្រ្តីខ្លះកើតរោគទីកនោមផ្អែមនៅពេលដែលមានផ្ទៃ ពោះ។

គួរតែប្រយ័ត្នចំពោះអាហារដែលអ្នកពិសា ហើយត្រូវហាត់ប្រាណ

- គ្មានការកម្រិតម្តង ឬអាហារច្បាស់លាស់សម្រាប់អ្នកកើតរោគទីកនោមផ្អែមទេ ពីការក្បាមមួយអ្នកព្យាបាល ដើម្បីរៀបចំគម្រោងម្ហូប បច្ចុប្បន្ន។
- អ្នកអាចបរិភោគនូវអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្តដោយគ្រាន់តែបន្ថយ ឬចំនួនការប្រើប្រាស់បង្កើនជាតិស្ករ នៅក្នុងឈាមអ្នកជាងគេ។
- ផ្ទះកំ “ភាពពិតនៃចំណីអាហារ” នៅលើអាហារដែលយើងទិញ អាចជាជំនួយអាហារភាគច្រើនដែលមកជាភ្ជាប់មានចំនួនអាចញ្ជាំបានច្រើនជាងម្តង។

- អាហារដែលយើងញ្ជាំមានជាតិ៖
 - ការប្រើប្រាស់ ផ្លែឆ្នែង ឈើ បន្លែ ទំបុក ទឹកផ្លែ ឈើ ទឹកដោះគោ សៀវៀល និង បន្លែផ្សេងៗ
- ខ្លាញ់
 - ប្រភេទអ៊ីន
 - ខ្លាញ់ក្នុង ឈាម (Cholesterol) ជាតិសរសៃ (ផ្លែ ឈើ បន្លែ សណ្តែក ទំបុក និង សៀវៀល)
- គួរធ្វើចលនាឃាំងហោចណាស់ឲ្យបាន៣០ នាទីក្នុង មួយថ្ងៃ ស្ទើរតែរាល់ថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ។
- ការហាត់ប្រាណជួយឲ្យខ្លះនប្រាណអ្នកប្រើប្រាស់អ៊ិនសូលីនបានល្អ ព្រមទាំងបន្ថយចំនួនស្ករ នៅក្នុង ឈាម បន្ថយ យកការឡើងឈាម និងបន្ថយជាតិខ្លាញ់ (Cholesterol)។

ប្រើថ្នាំឲ្យបានទៀងទាត់

- ពេលខ្លះអ្នកមានរោគទីកនោមផ្អែមត្រូវការញ្ជាំថ្នាំ ឬក៏ចាក់អ៊ិនសូលីន។ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។
- សួររដ្ឋ បណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុបដ្ឋាយិកា ឧសថការី ថាតើថ្នាំនីមួយៗមានមុខងារយ៉ាងណា ត្រូវញ្ជាំពេលណា ហើយតើមានប្រតិកម្ម យ៉ាងណាខ្លះ។

ពិនិត្យមើលជាតិស្ករ ក្នុង ឈាម ហើយដឹងពី ABC របស់អ្នក

- ការរក្សាឲ្យជាតិស្ករ មានចំនួនល្អ បន្ថយ យកការឡើងឈាម និងបន្ថយ យកជាតិខ្លាញ់ អាច ជួយការពារជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺជាប់សរសៃឈាមខ្លះ។
- រៀបចំគម្រោងការ ជាមួយរដ្ឋ បណ្ឌិតគិលានុបដ្ឋាយិកា ឬក៏ឧសថការីរបស់អ្នក។
- ពិនិត្យមើលជាតិស្ករ នៅក្នុង ឈាម ដោយប្រើប្រដាប់វាស់ (នៅផ្ទះ ខ្លួនឯង)។ ការនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកដឹងពីកម្រិតស្ករ ក្នុង ឈាមហើយអ្នកអាចមានស្មារតីល្អ ឬការសម្រេចចិត្តផ្សេងៗ។
- សួរ ពីរដ្ឋ បណ្ឌិតរបស់អ្នក ពីប្រដាប់ A - 1 - C សម្រាប់ពិនិត្យឈាម ដែលអាចវាស់ជាតិស្ករ ក្នុង ឈាម ក្នុង កម្រិត ៧២-១៧១ ខ្លះ។
- ពីគ្រោធាមួយក្រុមអ្នកថែសុខភាពអ្នកពី ABC:
 - A - 1 - C Blood pressure-សម្ពាធឈាម
 - Cholesterol-ជាតិខ្លាញ់ក្នុង ឈាម

ឲ្យគ្រូពេទ្យ ឧសថការី ឬគិលានុបដ្ឋាយិកា រាយការណ៍បញ្ហាឆ្លង ឆ្លូវ ដែលបណ្តាលមកពីថ្នាំ ឬប្រដាប់ផ្សេងៗទៅ FDA លេខ១-៨០០-FDA-១០៨៨ (1-800-332-1088)

ស្ត្រីនិងរោគទឹកនោមផ្អែម

- នៅសហរដ្ឋមានស្ត្រី៧លាន១សែននាក់ដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមហើយក្នុង ឆ្នាំណាមួយ នោះមាន៧លានអ្នកដែលមិនដឹងខ្លួនថាមានរោគនេះទេ។
- ស្ត្រីដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមច្រើនតែរលូតកូន ឬក៏មានកូន ដែលមានលក្ខណៈខុសពី ប្រក្រតី។
- ស្ត្រីដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមភាគច្រើនជាអ្នកក្រ ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យរិតតែមានការលំបាកដល់ការប្រឈមមុខនឹងជំងឺ។

ជម្ងឺបេះដូងនិងជម្ងឺជាប់សរសៃ ឈាម(ក្នុង ឆ្នាំ)

- ស្ត្រីដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមអាចកើតមានការគាំងបេះដូង ហើយអាចកើតឡើងនៅក្នុង ឆ្នាំណាមួយ។
- មនុស្សភាគច្រើនដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមច្រើនបាត់បង់ជីវិតដោយសារការគាំងបេះដូង ឬជាប់សរសៃឈាមខ្លះ។

តើអ្នកដឹងខ្លួនថាអ្នកនឹងអាចកើត រោគទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?

- អ្នកលើសទម្ងន់ឬទេ?
- អ្នកហាត់ប្រាណខ្លះ ឬទេ?

- តើអ្នកលើសឈាមឬទេ(១៣០/៨០ឬលើសពីនេះ)?
- តើអ្នកមានបង្អួច ឬបង្កើតណាមានរោគទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?
- តើអ្នកមានមាតា ឬបិតាមានរោគទឹកនោមផ្អែម ឬទេ?
- តើអ្នកជាស្ត្រីដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមពេលអ្នកមានផ្ទៃពោះ ឬធ្លាប់សម្រាលបុត្រដែលមានទម្ងន់ច្រើនជាង៧៧ផោន ឬទេ?
- តើអ្នកជាសាសន៍ អាហ្វ្រិក ជនជាតិដើមអាមេរិក ហ៊ីស្ប៉ានីក ឬអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក ឬទេ?

បើចម្រើយស្របនឹងសំណួរខាងលើណាមួយ សូមសួររដ្ឋ ហ្សឺនីត គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬទំនាក់ទំនងស្រាវជ្រាវ បើអ្នកចង់ពិនិត្យថា មានរោគទឹកនោមផ្អែម ឬទេ។

រោគសញ្ញា

- ត្រូវការបត់ជើងតូចញឹកញាប់
- មានអារម្មណ៍ឃ្នាន ឬស្រេកទឹកគ្រប់ពេល។
- ព្រិលភ្នែក
- ស្រក់ទម្ងន់ ធំដោយឯងៗ
- រហួស ឬធារ ដែលមិនងាយជា
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល
- ឈឺចាប់ ឬស្លឹកនៅដៃ ឬជើង

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែម មិនចាប់ផ្តើមនឹងរោគសញ្ញាខាងលើនេះទេ។

ឯកសារនេះរៀបរៀងដោយក្រសួងអាហារនិងឧសថFDA ខាងការិយាល័យសុខភាពស្ត្រី (OWH), សមាគមហាងលក់ឧសថជាតិ (NACDS) និងសមាគម រោគទឹកនោមផ្អែម អាមេរិកាំង(ADA)។ OWH, NACDS, និង ADA សូមថ្លែងអំណរគុណ ដល់អង្គការផ្សេងៗដែលបានចូលរួមជួយក្នុងការផលិតសារជាថ្មី និងការចែកចាយ។

ត្រូវតាមដានស្ថានភាពរបស់អ្នក... អំពីរោគទឹកនោមផ្អែម

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទូរស័ព្ទ លេខ:
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

www.fda.gov/women
www.diabetes.org
www.nacds.org

រោគទឹកនោមផ្អែម

សុខភាពស្ត្រី ត្រូវតាមដានស្ថានភាពរបស់អ្នក

ដើម្បីអ្នក... ដើម្បីជនដែលជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក

(CAMBODIAN-DIABETES)