



ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក

ត្រូវចាត់ចែងភាគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

- ▶ ជាតិគ្រួសក្នុងឈាម
- ▶ សំពាធឈាម
- ▶ កូឡេស្ទេរ៉ូល



បើសិនជាអ្នកមានភាគទឹកនោមផ្អែម ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការមានភាគទឹកនោមផ្អែម គឺមានន័យថាអ្នកងាយនឹងមានភាគទឹកនោមផ្អែម ឬភាគទឹកនោមផ្អែមសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល —ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវមានភាគទាំងនោះទេ —បើសិនជាអ្នកចេះចាត់ចែងភាគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយើងយូរ ហើយមានសុខភាពល្អ តាមរយៈការចាត់ចែងជាតិគ្រួស (ស្ករ) ក្នុងឈាម សំពាធឈាម ហើយនិងកូឡេស្ទេរ៉ូល(ខ្លាញ់ក្នុងឈាម)របស់អ្នក ។

ការមានជាតិគ្រួសកំរិតខ្ពស់ពេកយូរៗទៅ អាចនឹងបណ្តាលឲ្យខូចសរីរាង្គសំខាន់ៗ ដូចជា ដំរងនោម និងភ្នែករបស់អ្នក ។ ភាគទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។ ហើយការមានកូឡេស្ទេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL បានកើនឡើងច្រើនពេក វានឹងធ្វើឲ្យសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។ ការចេះចាត់ចែងភាគទាំងបីនេះបាន គឺមានន័យថាអ្នកនឹងមានជីវិតប្រកបដោយសុខភាពល្អ ហើយរស់នៅមានអាយុយើងយូរ ។

ត្រូវសាកសួរត្រូវពេទ្យរបស់អ្នក អំពីសំណួរទាំងឡាយនេះ

- 1 តើជាតិគ្រួសក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ សំពាធឈាម និងកូឡេស្ទេរ៉ូលរបស់ខ្ញុំ មានចំនួនប៉ុន្មាន?
- 2 តើចំនួនល្អគួរតែមានប៉ុន្មាន?
- 3 តើខ្ញុំគួរតែចាត់វិធានការយ៉ាងណា ដើម្បីឲ្យបានសំរេចតាមគោលដៅទាំងនេះ?

ប្រើក្រដាសកត់ភាគទឹកនោមផ្អែមនៅម្ខាងទៀត ដើម្បីសរសេរចំឡើយផ្សេងៗចំពោះសំណួរទាំងអស់នេះ ។

ត្រូវចាត់វិធានការពេលឥឡូវនេះ

អ្នកអាចរស់នៅមានអាយុយើងយូរសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់អ្នកបានល្អប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចបន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃភាគទឹកនោមផ្អែម ឬភាគទឹកនោមផ្អែមសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។

- ♥ បរិភោគអាហារត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែបង្ការ សណ្តែក និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ ។
- ♥ បរិភោគអាហារដែលបានដាំស្នូមមិនសូវប្រៃ ហើយពុំសូវមានជាតិខ្លាញ់ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចបំផុត 30 នាទី ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ♥ ត្រូវធ្វើឲ្យមានទំងន់ល្អ —ដោយមានភាពសកម្ម ហើយបរិភោគអាហារណាដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ ត្រឹមត្រូវតាមចំនួន ។
- ♥ ឈប់ជក់បារី —ស្វែងរកជំនួយ ។
- ♥ លេបថ្នាំពេទ្យតាមរបៀបដែលត្រូវពេទ្យរបស់អ្នក គាត់បានប្រាប់អ្នក ។
- ♥ សាកសួរត្រូវពេទ្យរបស់អ្នក អំពីការលេបថ្នាំអាស៊ីរីន ។
- ♥ សូមស្នើគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឲ្យគេជួយថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក និងភាគទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ។

គោលដៅ

ចូរថែរក្សាបេះដូងរបស់អ្នក តាមរយៈការថែរក្សាជាតិក្លូស្ត្រូសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូលរបស់អ្នក ។

ប្រើក្រដាសបំពេញនេះ ដើម្បីកត់ចំនួនជាតិក្លូស្ត្រូសក្នុងឈាម សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូល របស់អ្នកនៅពេលអ្នកទៅជួបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ។ ត្រូវធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់ថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក ឬជាមួយមិត្តភក្តិ និងជាមួយគ្រូសារ ប្រយោជន៍ឲ្យបានសំរេចតាមគោលដៅរបស់អ្នក ។



ជាតិក្លូស្ត្រូសក្នុងឈាម (ស្ករ)

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

គោលដៅជាតិក្លូស្ត្រូសក្នុងឈាមគួរមាន : ក្រោម 7 នៃការពិសោធន៍ A1C
ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ

ខែថ្ងៃឆ្នាំ								
លទ្ធផល								

សំពាធឈាម

រោគសញ្ញាសំពាធឈាម គឺជាជំងឺមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកប្រឹងដើរយ៉ាងខ្លាំង ។

គោលដៅសំពាធឈាមគួរមាន : ក្រោម 130/80
ពិសោធមើលនៅរៀងរាល់ពេលទៅជួបពិនិត្យ

ខែថ្ងៃឆ្នាំ								
លទ្ធផល								

កូឡេស្តេរ៉ូល

កូឡេស្តេរ៉ូលមិនល្អ ឬ LDL កើនឡើងច្រើនពេក នឹងធ្វើឲ្យស្មះសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក ។

គោលដៅកូឡេស្តេរ៉ូលគួរមាន : LDL ក្រោម 100
ពិសោធមើលយ៉ាងតិចបំផុត មួយឆ្នាំម្តង

ខែថ្ងៃឆ្នាំ								
លទ្ធផល								



កម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ គឺជាកម្មវិធីរួមនៃវិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ និងមជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់ និងបង្ការជំងឺអន្តរបណ្តាញ : www.ndep.nih.gov
ទូរស័ព្ទ : 1-800-438-5383