KIDSHELP
KAMBODSCHA e.V.

ELSEVIER

ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

- ការយល់ដឹងអំពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម និងកម្រិតសម្ពាធឈាម
- ការយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់នៃការប្រើប្រាស់ឱសថឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ការយល់ដឹងពីការកែតម្រូវរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង:

www.kidshelp-kambodscha.org

+855-972909643/763260181

64 st261, Beng Salang, Phnom Penh

ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

1

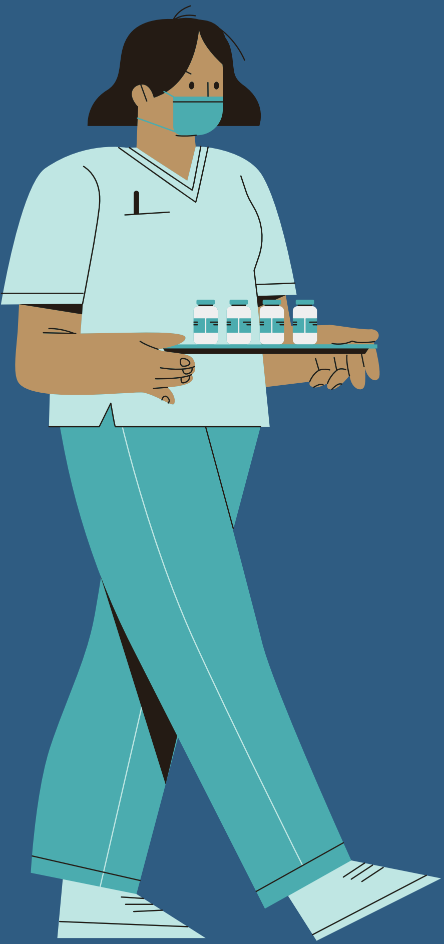
វាពិតជាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកក្នុងការយល់ដឹងអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ការយល់ដឹងទាំងនេះវានឹងជួយអ្នកក្នុងការការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺនេះនិងទទួលបានសុខភាពមួយដែលល្អប្រសើរ។

2

ក្រុមការងាររបស់យើងនៅទីនេះដើម្បីចែករំលែកទៅកាន់អ្នកអំពីកត្តាដែលបង្កើនហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ យើងចង់ជួយអ្នកក្នុងការជៀសវាងនិងការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២។

3

យើងចង់ឱ្យប្រាកដថាអ្នកយល់ដឹងពីរោគសញ្ញានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយអ្នកអាចទទួលបានជំនួយពីវេជ្ជបណ្ឌិត នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ។



4

ពួកយើងទាំងអស់គ្នាត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចក្នុងការចែករំលែកចំណេះដឹងពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាជាមួយអ្នកជំនាញដើម្បីធ្វើឲសមាគមន៍របស់យើងកាន់តែប្រសើរ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

កត្តាហានិភ័យ និងរោគសញ្ញានៃ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

តើអ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង?

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយប្រភេទដែលបណ្តាលមកពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើងខ្ពស់ជាងធម្មតា ឬដោយសារតែរាងកាយផលិតអាំងស៊ុយលីនមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬការប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីនមិនមានប្រសិទ្ធភាពជាដើម។ ខាងក្រោមនេះជាប្រភេទនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមមួយចំនួនដូចជា:

ប្រភេទទី១

កើតឡើងដោយសាររាងកាយមិនផលិតអាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់។

ប្រភេទទី២

កើតឡើងដោយសាររាងកាយអាចផលិតអាំងស៊ុយលីនបានគ្រប់គ្រាន់ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់វាមិនបានល្អ។ ប្រភេទនេះមានការកើនឡើងច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

ទឹកនោមផ្អែមកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ

ជាស្ថានភាពមួយដែលកើតឡើងបណ្តោះអាសន្នក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ។

រោគសញ្ញា

- ការនោមច្រើនពេក
- ការស្រេកទឹកខ្លាំង
- ឆាប់អស់កម្លាំង
- ដំបៅដែលយូរជាសះស្បើយ
- ស្បែកស្ងួត
- ការស្រកទម្ងន់ខ្លាំង
- ឈឺជើង/ប្រអប់ជើង
- ឆាប់ឃ្លាននិងឃ្លានខ្លាំង។ល។

ការសិក្សាថ្មីៗនេះទៅលើជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមនៅក្នុងខេត្តសៀមរាបនៃប្រទេសកម្ពុជាបានរកឃើញថាអ្នកជំងឺប្រមាណ ១១% ក្នុងការសិក្សាបានធ្វើតេស្តឃើញវិជ្ជមាននៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ ។

ចំណាំ៖ សូមពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីកត្តាហានិភ័យនិងរោគសញ្ញាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

* ឯកសារយោង:
https://pubmed.ncbi.nlm.gov
ការវាយតម្លៃស្តីពីការអនុវត្តក្នុងការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅកម្ពុជា។

www.kidshelp-kambodscha.org
+855-972909643/ 763260181

រោគវិនិច្ឆ័យ

រោគវិនិច្ឆ័យ

ការធ្វើតេស្តរោគវិនិច្ឆ័យទៅលើជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានដូចជា:

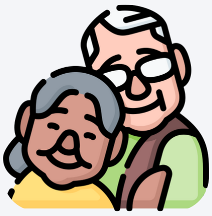
1. **Fasting plasma glucose:** ការពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករពេលព្រឹកមុនពេលទទួលទានអាហារដែលកម្រិតជាតិស្ករលើសចាប់ពី១២៦ mg/dlឡើង។

2.Hemoglobin A1c: តេស្តនេះប្រើប្រាស់សម្រាប់ធ្វើរោគវនិច្ឆ័យនិងវាស់កម្រឹតជាតិស្កររយៈពេល៣ខែ កម្រិតជាតិស្ករលើសចាប់ពី៦.៥% ទៅ។

3. Oral glucose tolerance test (OGTT): តេស្តនេះគឺវាស់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម ២ម៉ោង បន្ទាប់ពីអ្នកជំងឺពិសារអាហាររឺភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករ ៧៥ ក្រាម។ កាលណាអ្នកជំងឺមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមចាប់ពី ២00mg/dlទៅ បង្ហាញថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

4. Random plasma glucose: កម្រិតជាតិស្ករលើសចាប់ពី ២00 mg/dl បូកផ្សំនឹងរោគសញ្ញាទឹកនោមផ្អែមដូចជា នោមច្រើន ស្រកទម្ងន់ អស់កម្លាំង ក៏អាចសន្និដ្ឋានបានថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមផងដែរ។

កត្តាខាងក្រោមរួមចំណែកដល់ហានិភ័យនៃការកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖

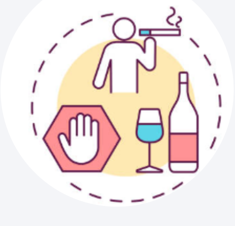


កត្តាអាយុច្រើនរឺវ័យចំណាស់

កត្តាតំណពូជ

កត្តាពិសារស្រានិងបារីច្រើនលើសកម្រឹត

កត្តារបបអាហារ



កត្តាមានទម្លាប់អាក្រក់រឺភាពអសកម្មមួយចំនួន

កត្តាស្ត្រេស

+855-972909643/ 763260181

www.kidshelp-kamboscha.org

64, st261, Beng Salang, Phnom Penh

របបអាហារប្រចាំថ្ងៃ

របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងមានតុល្យភាពគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ខាងក្រោមនេះគឺជាការណែនាំទូទៅមួយចំនួនសម្រាប់របបអាហារប្រចាំថ្ងៃចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖

កាបូអ៊ីដ្រាត៖

មានក្នុងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ (ដូចជា អង្ករសំរូប នំប៉័ងស្រូវសាលី និង quinoa) គ្រាប់ធញ្ញជាតិមួយប្រភេទទៀត (ដូចជា lentils និងសណ្ដែក) និងបន្លែដែលគ្មានជាតិម្សៅ (ដូចជា broccoli, spinachនិងម្ទេស)។

ប្រូតេអ៊ីន៖

ប្រភពប្រូតេអ៊ីន មានដូចជា បន្លែ ត្រី សាច់ តៅហ៊ូ ស៊ុត គ្រឿងសមុទ្រ និងទឹកដោះគោមានជាតិខ្លាញ់ទាប។

ជាតិសរសៃ៖

រួមបញ្ចូលអាហារដែលមានជាតិសរសៃខ្ពស់ ដូចជាផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។

ខ្លាញ់ដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ៖

ជ្រើសរើសខ្លាញ់ដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ ដូចជាផ្លែបឺរ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងប្រេងអូលីវជាដើម។

+855-972909643/ 763260181 | www.kidshelp-kambodscha.org | 64, st261, Beng Salang, Phnom Penh

លំហាត់ប្រាណ

លំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ មានអត្ថប្រយោជន៍ខ្ពស់សម្រាប់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ការហាត់ប្រាណជួយកែតម្រូវភាពប្រែប្រួលនៃអាំងស៊ុយលីន ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់ ការកាត់បន្ថយកត្តាហានិភ័យនៃសរសៃឈាមបេះដូង និងលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពផងដែរ។

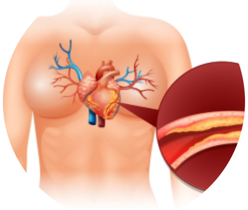
លំហាត់ប្រាណមានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដូចជាៈ

សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រសើរឡើង

ការគេងកាន់តែប្រសើរ

ការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរយៈពេលវែង

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង



កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលល្អ HDL

ការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម

ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់

សុខភាពនៃសរសៃឈាមបេះដូង

ការស្រក់ទម្ងន់ ការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង

កម្រិតថាមពលកើនឡើង

ការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការអប់រំ

គឺជាផ្នែកសំខាន់នៃការថែទាំជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ការថែរក្សាខ្លួនឯង

មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងរក្សារបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អ។

ការត្រួតពិនិត្យ

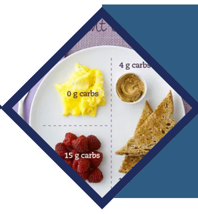
ការត្រួតពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲបានទៀងទាត់និងទទួលយកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

ការគាំទ្រ

ការគាំទ្រពីគ្រួសារ និងវេជ្ជបណ្ឌិតពិតជាសំខាន់សម្រាប់បញ្ហាប្រឈមនៃផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ

វេជ្ជបណ្ឌិតចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំសំខាន់ៗប្រចាំថ្ងៃដូចជា Metforminនិងអាំងស៊ុយលីន។



ការកំណត់បរិមាណកាបូអ៊ីដ្រាត

ការប៉ាន់ប្រមាណបរិមាណកាបូអ៊ីដ្រាតក្នុងអាហារនិងការកែតម្រូវអាំងស៊ុយលីន។

របបអាហារ និងលំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ

របបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ពិតជាចាំបាច់សម្រាប់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ការថែទាំសុខភាពទូទៅដើម្បីបង្ការជំងឺ

ពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ ពិនិត្យភ្នែក ថែទាំប្រអប់ជើង កម្រិតសម្ពាធឈាម និងការគ្រប់គ្រងកូឡេស្តេរ៉ុល។

ការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការអនុវត្តន៍តាមរបបអាហារដែលមានតុល្យភាពត្រឹមត្រូវ
ភាពធាត់គឺជាកត្តាហានិភ័យដ៏សំខាន់សម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្សេងៗទៀត។

ការរក្សាទម្ងន់ឲមានតុល្យភាពដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ
ការទទួលទានអាហារត្រឹមត្រូវ និងមានតុល្យភាពជាកក្តាសារៈសំខាន់សម្រាប់ការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

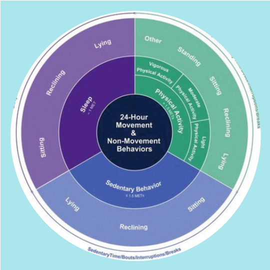
កំណត់ការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង និងជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់
ការជក់បារី និងផឹកស្រាបង្កើនហានិភ័យជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។

យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការទទួលទានបរិមាណកាបូអ៊ីដ្រាត
ព្រោះការទទួលទានក្នុងបរិមាណច្រើនអាចប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

ការពិនិត្យសុខភាពឲ្យបានទៀងទាត់
ជួយក្នុងការកំណត់រោគសញ្ញានិងទប់ស្កាត់កត្តាហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់
ជួយក្នុងការរក្សាទម្ងន់ឲ្យមានតុល្យភាពនិងសុខភាពល្អហើយជួយក្នុងការការពារជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង
ទាមទារឲមានការស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដែលជួយយើងឲមានសុខភាពល្អ ដូចជាបច្ចេកទេសសម្រាកកាយ សកម្មភាពលំហាត់ប្រាណរាងកាយទៀងទាត់ និងការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



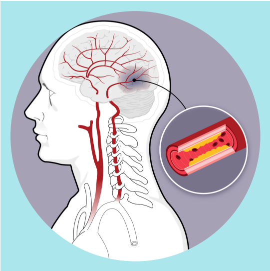
ការកំណត់ឥរិយាបទក្នុងការរស់នៅ
ការរកំណត់ឥរិយាបទនិងរបៀបរបបក្នុងការរស់នៅនាំមកនូវសុខភាពល្អដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់និងការកាត់បន្ថយការឈររយៈពេលយូរជាដើម។

ផ្តល់អាទិភាពដល់ការគេង
កំណត់ការគេងឱ្យបានពី 7 ទៅ 9 ម៉ោងក្នុងមួយយប់ ដើម្បីទ្រទ្រង់សុខភាពទូទៅ និងអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

This cover has been designed using assets from: Freepik.com

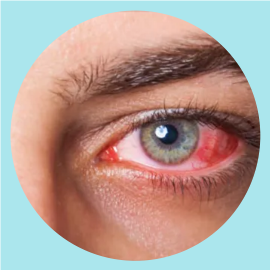
ផលវិបាកនៃជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម

ក្នុងករណីដែលមិនទទួលការព្យាបាល ឬ ការព្យាបាលមិនបានល្អអ្នកជំងឺអាច ប្រឈមនឹងផលវិបាកមួយចំនួនដូចជា៖



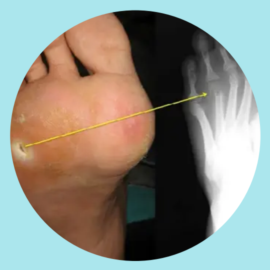
ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ជាតិស្ករខ្ពស់បង្កឲ្យមានការកកើតនូវ ផ្លាកខ្លាញ់ នៅក្នុងសសៃឈាម ធ្វើឲ្យសសៃឈាមរួមតូច ដែលនាំឲ្យស្ទះលំហូរឈាមទៅកាន់ខួរក្បាល ស្តែងជាជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។



ជំងឺភ្នែក

ការកើនឡើងនូវជាតិស្ករ អាចបំផ្លាញសរសៃឈាម នៅក្នុងភ្នែក។



ជំងឺឆ្អឹង

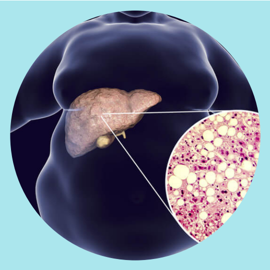
ជាតិស្ករខ្ពស់ អាចបំផ្លាញម៉ាសឆ្អឹង បណ្តាលឲ្យឆ្អឹងពុក ។

ជំងឺខូចតម្រងនោម

ជាតិស្ករខ្ពស់ នាំឲ្យខូចសសៃឈាមតូចៗក្នុង តម្រងនោម នេះអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺនិង បញ្ហាទៅលើតម្រងនោម។

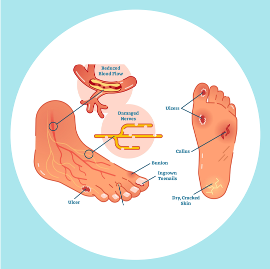
ខូចប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

ទឹកនោមផ្អែម បំផ្លាញសរសៃប្រសាទនៅជើង នាំឲ្យ មានដំបៅដែលមិនងាយជាសះស្បើយអាចឈាន ដល់ការកាត់ជើងនិងបាត់បង់ភាពឈឺចាប់ ហើយ ងាយនឹងត្រូវរបួសដោយមិនដឹងខ្លួន។



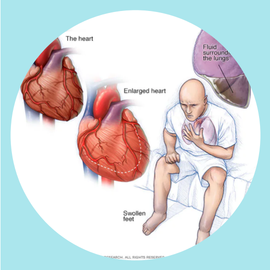
ជំងឺខ្លាញ់រុំថ្លើម

ជាតិស្ករខ្ពស់អាចបណ្តាលឲ្យ ការកើនឡើងខ្លាញ់ក្នុងថ្លើមនិងការ រលាកថ្លើមជាដើម។



ដំបៅរលួយជើង

ជាតិស្ករខ្ពស់ នាំឲ្យដំបៅរលួយជើង ដែលមិនងាយជាសះស្បើយ ហើយ អាចឈានដល់ការកាត់ជើងផងដែរ។



ជំងឺបេះដូង

គំនរបន្ទះខ្លាញ់នៅក្នុសរសៃឈាមបេះដូង បណ្តាលឲ្យស្ទះសរសៃឈាមបេះដូង។

+855-972909643/ 763260181
www.kidshelp-kamboscha.org
64, st261, Beng Salang, Phnom Penh

ព្យាយាមបំបាត់ភាពតានតឹង។

យកចិត្តទុកដាក់លើ
កម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានចូលរួមក្នុងការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីបង្ការការកើនឡើងនៃជាតិស្ករនិងជំងឺដទៃទៀត។

ការគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរយៈពេលវែង និងឲបានត្រឹមត្រូវ។

ការប្រើប្រាស់ជីវិតជាមួយជំងឺទឹកនោមផ្អែម

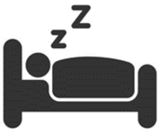
ជៀសវាង ឬត្រូវកំណត់ការជក់បារី និងគ្រឿងស្រវឹងឲបានត្រឹមត្រូវ។

ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងធ្វើឱ្យរាងកាយមានសកម្មភាពជាផ្នែកមួយនៃទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

ព្យាយាមរក្សាទម្ងន់ឱ្យមានតុល្យភាពនិងស្តង់ដារ។

ត្រូវប្រាកដថារបបអាហាររបស់អ្នកមានភាពចម្រុះ និងមានតុល្យភាពត្រឹមត្រូវ។

ជៀសវាងការកើនឡើងនៃកម្រិតសម្ពាធឈាមខ្ពស់។



ត្រូវប្រាកដថាការគេងរបស់អ្នកបានគ្រប់គ្រាន់ និងទៀងទាត់។

ការប្រើប្រាស់ជីវិតឲមានគុណភាពជាមួយជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គោលបំណងសំខាន់

- ការយល់ដឹងពីសារៈសំខាន់ការប្រើប្រាស់ឱសថឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- ការយល់ដឹងអំពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម និងកម្រិតសម្ពាធឈាម។
- ការយល់ដឹងពីការកែតម្រូវរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។
- ការហាត់ប្រាណដើម្បីសុខភាពរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង។

យើងរួមគ្នាដើម្បីគ្រប់គ្រង និងបង្ការជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

+855-972909643/ 763260181

www.kidshelp-kambodscha.org

64, st261, Beng Salang, Phnom Penh

ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង:

diabetes@kidshelp-kambodscha.org

+855-972909643/ 763260181

64, st261, Beng Salang, Phnom Penh

សូមអរគុណ។

Version2- January 2024