

# ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (CVD) រួមមានជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាម។ CVD អាចយោងទៅលើលក្ខណៈមួយចំនួន រួមទាំងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ចង្វាក់បេះដូងលោតខុសប្រក្រតី ជំងឺខ្សោយបេះដូង ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង (គាំងបេះដូង និងឈឺទ្រូង) និងបញ្ហាសន្ទះបេះដូង។

CVD ត្រូវបានបង្កឡើងដោយការរឹតបន្តឹងនៃលំហូរឈាមធម្មតាទៅកាន់ផ្នែកនៃរាងកាយដោយសារតែការកើនឡើងគ្រាប់ឈាម។ នៅពេលដែលវាកើតឡើង ការបោងសរសៃឈាមក្រហម និងការកកឈាមអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពមិនប្រក្រតីនៅក្នុងខ្លួន។

- ជនជាតិដើមហាវ៉ៃ និងជនជាតិដើមមកពីកោះប៉ាស៊ីហ្វិក **10% ទំនងជា** ត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូងជាងជនជាតិស្បែកស្កែតដែលមិនមែនជនជាតិនិយាយអេស្ប៉ាញជាភាសាដើម (ការិយាល័យសុខភាពជនជាតិភាគតិច ឆ្នាំ 2021)។
- មានឱកាសនៃការស្លាប់ខ្ពស់ជាង **40%** ពីការគាំងបេះដូងក្នុងចំណោមប្រជាជនអាស៊ីខាងត្បូងជាងចំនួនប្រជាជនជាមធ្យម (Stanford, 2021)។
- ជំងឺបេះដូងគឺជា **មូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់** សម្រាប់ប្រជាជនហ្វីលីពីន ដែលតំណាងឱ្យប្រហែល **32%** នៃការស្លាប់របស់ជនជាតិហ្វីលីពីនទាំងអស់ (ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាមនុស្សជាតិអាមេរិក ឆ្នាំ 2003)។

ការគាំងបេះដូងកើតឡើងនៅពេលដែលលំហូរឈាមទៅកាន់បេះដូងត្រូវបានស្ទះ។

ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកើតឡើងនៅពេលដែលសរសៃឈាមដែលផ្គត់ផ្គង់អ្នកស៊ីសែនទៅខួរក្បាលត្រូវបានស្ទះ។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ (លើសឈាម) គឺជាសម្ពាធកើនឡើងនៅក្នុងសរសៃឈាម។

ជំងឺខ្សោយបេះដូង គឺជាកង្វះឈាម និងអ្នកស៊ីសែននៅក្នុងខ្លួន ដោយសារតែបេះដូងបូមឈាមមិនបានល្អ។

## ការពារជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

ពីមជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺ

តាមរយៈការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ អ្នកអាចជួយរក្សាសម្ពាធឈាម កូលេស្តេរ៉ូល និងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតា និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង និងជំងឺគាំងបេះដូង។



ធ្វើលំហាត់ប្រាណ 30 នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការដើរ រត់ របាំហូឡា ការអុំទូក ហាត់តៃជី ឬកីឡាត្រីយ៉ែត គឺជាឧទាហរណ៍ដ៏អស្ចារ្យ។



បញ្ចូលផ្លែឈើ និងបន្លែទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកដូចជា ដើមត្រាវ ផ្លែសាកិ ស្វាយល្អុង គ្រាប់សណ្តែកសៀង និងធុរេន។



ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានគ្រឿងស្រវឹង សូមទទួលបានក្នុងកម្រិតមធ្យម។



ជៀសវាងការជក់បារី និងស្រូបផ្សែងបារីទាំងអស់គ្នា។



ទទួលការពិនិត្យ និងឆ្លុះពិនិត្យជាប្រចាំជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត។



កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងជ្រើសរើសញ៉ាំអាហារដែលមានសុខភាពល្អដើម្បីការពារការឡើងទម្ងន់មិនល្អ។

## សញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូងអាចមានដោយ "មិនដឹងខ្លួន" ហើយមិនត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទេ រហូតទាល់តែបុគ្គលនោះមានសញ្ញាណ ឬរោគសញ្ញានៃការគាំងបេះដូង ជំងឺខ្សោយបេះដូង ឬចង្វាក់បេះដូងលោតខុសប្រក្រតី។

- **ជំងឺគាំងបេះដូង** ឈឺទ្រូង ឬមិនស្រួល ឈឺខ្នងផ្នែកខាងលើ ឬក៏ មិនរំលាយអាហារ ក្រហល់ក្រហាយទ្រូង ចង្កោរឬក្អក អស់កម្លាំងខ្លាំង មិនស្រួលរាងកាយផ្នែកខាងលើ វិលមុខ និងដង្ហើមខ្លី។
- **ជំងឺខ្សោយបេះដូង** ដង្ហើមខ្លី អស់កម្លាំង ឬហើមប្រអប់ជើង កជើង ជើង ពោះ ឬសរសៃក។
- **ចង្វាក់បេះដូងលោតខុសប្រក្រតី** ការមានអារម្មណ៍ញ័រទ្រូង (ការដែលបេះដូងដើរញាប់ពេក) ។

## សញ្ញាណ និងរោគសញ្ញានៃជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

- ស្លឹក ឬខ្សោយនៅលើផ្ទៃមុខ ដៃ ឬជើង ជាពិសេសនៅផ្នែកមួយចំហៀងនៃរាងកាយ។
  - ភាពច្របូកច្របល់ បញ្ហាក្នុងការនិយាយ ឬពិបាកយល់ការនិយាយ
  - បញ្ហាមើលមិនច្បាស់ភ្លាមៗដោយភ្នែកម្ខាង ឬទាំងសងខាង។
  - មានបញ្ហាក្នុងការដើរ វិលមុខ បាត់បង់តុល្យភាព ឬខ្លួនប្រាណមិនស៊ីសង្វាក់គ្នា។
  - ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរដោយមិនដឹងមូលហេតុ។
- សូមទូរសព្ទទៅលេខ 9-1-1 ភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់កំពុងមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល សូមធ្វើសកម្មភាព **F.A.S.T.** និងធ្វើតេស្តខាងក្រោម៖  
**F**-មុខ៖ សុំឱ្យមនុស្សនោះញញឹម។ តើមុខមួយចំហៀងធ្លាក់ចុះឬទេ?  
**A**-ដៃ៖ សុំឱ្យគាត់លើកដៃទាំងសងខាងឡើង។ តើដៃម្ខាងរអិលចុះក្រោមឬទេ?  
**S**-ការនិយាយ៖ សូមឱ្យបុគ្គលនោះនិយាយឡើងវិញអំពីឃ្លាសាមញ្ញមួយ។ តើការនិយាយនោះមានសំឡេងមិនច្បាស់ ឬប្លែកឬទេ?  
**T**-ពេលវេលា៖ ប្រសិនបើអ្នកឃើញនូវសញ្ញាទាំងនេះ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 9-1-1 ភ្លាមៗ។



# វិធីនៃការថែទាំសុខភាពបេះដូង

វិធីដែលបានពីសមាគមបេះដូងអាមេរិក



## អហារ Loco Moco ដែលកាន់តែមានសុខភាព ចំនួននៃការទទួលទាន៖ 3 ដង

គ្រឿងផ្សំ៖

- ត្រសក់ហ្សូរីនី (zucchini) 1/2 ពែងដែលហាន់ឱ្យហ្មត់
- ខ្ទឹមបារាំង 1/3 ពែងដែលហាន់ឱ្យហ្មត់
- ម្សៅខ្ទឹមស 1/8 tsp ឬខ្ទឹមស 1 កំពឹសដែលបានចិញ្ចៀន
- ប្រេង 1/2 tbsp
- សាច់គោកិន 1/2 lb (គ្មានខ្លាញ់ 95%)
- ម្រេចខ្មៅដើម្បីលើករសជាតិ

- 1 (0.87 oz) កញ្ចប់ទឹកជ្រលក់ដែលមានសូដ្យូមទាប (ដូចជា McCormick 30% ដែលលាយបញ្ចូលជាមួយទឹកជ្រលក់សូដ្យូមពណ៌ត្នោតតិចជាង)
- ស៊ីត 3 គ្រាប់ [កូលេស្តេរ៉ូល 184mg ក្នុងស៊ីតមួយ]
- អង្ករសំរូប ឬអង្ករហាវា 3 ពែង ដាក់ដាំ
- បន្លែ 3 ពែងដូចជាសាឡាត់ ឬបន្លែឆ្អិន
- ស្លឹកខ្ទឹមដែលហាន់ជាចំណិត។ (ជាជម្រើស)

ការណែនាំ៖

1. កំដៅប្រេងក្នុងខ្ទះទំហំមធ្យមក្នុងកំដៅក្តៅល្មម។ បន្ថែមខ្ទឹមបារាំង ហើយចម្អិនប្រហែលជា 3 នាទីដោយកូរឱ្យបានញឹកញាប់។
2. បន្ថែមត្រសក់ហ្សូរីនី និងខ្ទឹមស និងចម្អិន កូរ មួយ ឬពីរនាទីទៀតរហូតដល់ ត្រសក់ហ្សូរីនីចាប់ផ្តើមទន់។ បិទកំដៅហើយទុកមួយន្សែកឱ្យត្រជាក់។
3. នៅពេលដែលខ្ទឹមបារាំងឆ្អិន និងត្រសក់ហ្សូរីនីបានត្រជាក់ហើយ សូមលាយជាមួយសាច់គោកិននៅក្នុងចាន។ បន្ថែមម្សៅខ្ទឹមសប្រសិនបើចង់ដាក់។
4. លាយចូលគ្នាទៅជា 3 បន្ទះ ហើយទុកក្នុងទូទឹកកកប្រហែលជា 1 ម៉ោង។ ប្រសិនបើមានពេលវេលាខ្លី អ្នកអាចរំលងជំហាននេះបាន។
5. ក្នុងពេលនោះ ត្រូវរៀបចំសាឡាត់ ឬចម្អិនបន្លែចម្រុះបន្ទាប់បន្សំ។
6. រៀបចំទឹកជ្រលក់ដោយធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅលើកញ្ចប់។
7. នៅពេលដែលបន្ទះទាំងនោះត្រជាក់រហូតដល់អាចប៉ះបាន ដាក់កំដៅប្រេងក្នុងខ្ទះ និងចម្អិនបន្ទះទាំងនោះ (ប្រហែលជា 4 ទៅ 5 នាទីសងខាង)។
8. ចម្អិនស៊ីតឱ្យបានឆ្អិនល្អ ឬងាយស្រួលលើក។
9. រៀបចំបាយមួយចាន បន្ទះនំ និងស៊ីតមួយដោយចាក់ទឹកជ្រលក់ពីលើ។ រាយស្លឹកខ្ទឹមប្រសិនបើចង់ដាក់។ ទទួលទានជាមួយបន្លែបន្ទាប់បន្សំ។

ការពិតនៃអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលទទួលទានម្តង៖

កាឡូរី៖ 480 cal  
សារជាតិខ្លាញ់សរុប៖ 14 g  
កូលេស្តេរ៉ូល៖ 235 mg

សូដ្យូម៖ 550 mg  
កាបូអ៊ីដ្រាតសរុប៖ 58 g  
ប្រូតេអ៊ីន៖ 29 g

## មាន់តាន់ឌូរី (Tandoori) ជាមួយអង្ករសំរូប ចំនួននៃការទទួលទាន៖ 4 ដង

គ្រឿងផ្សំ៖

- អង្ករសំរូប
- ទ្រូងមាន់គ្មានឆ្អឹង គ្មានស្បែក ឬសាច់ចម្អុកគោ 1 lb. (ខ្លាញ់ដែលអាចមើលឃើញទាំងអស់ត្រូវបោះចោល)
- ទឹកក្រូចឆ្មាស្រស់ 1/4 ពែង ឬ
- ទឹកក្រូចឆ្មាដប 1/4 ពែង
- យ៉ាអូរគ្មានជាតិខ្លាញ់ 1/2 ពែងធម្មតា

- ខ្ទឹមសស្រស់ 3 កំពឹស (ហាន់ហើយ) ឬ ខ្ទឹមស 3 tsp ដែលបានផ្តាច់ក្នុងកែវ ហាន់
- ជូរមិន (cumin) កិន 1 tsp
- ម្ទេសផ្លោកកិន 1/2 tsp
- រមៀត 1/2 tsp
- ខ្លីកិន 1/2 tsp
- ម្រេច 1/4 tsp



ការណែនាំ៖

1. កម្តៅចង្ក្រានមុនទៅដល់ 400 ដឺក្រេ។
2. ដាក់សាច់មាន់នៅក្នុងចាន 9x9 ហើយចោះបំណែកសាច់មាន់ជាមួយសមឱ្យសព្វ។
3. នៅក្នុងចានតូចមួយ លាយទឹកក្រូចឆ្មា យ៉ាអូរ ខ្ទឹមស ជូរមិន (cumin) ម្ទេសផ្លោកកិន រមៀត ខ្លី និងម្រេចជាមួយគ្នា។
4. ច្របល់សាច់មាន់បន្ថែម គ្របទុករយៈពេល 20 នាទី (ឬដាក់ក្នុងទូទឹកកកមួយយប់)។ អាំងរយៈពេល 15 នាទី ហើយប្រែសាច់មាន់ម្ខាងទៀត និងអាំង 15 នាទីទៀត។
5. ខណៈពេលដែលសាច់មាន់កំពុងអាំង រៀបចំបាយដើម្បីរេចខ្ចប់តាមការណែនាំ។
6. ដាក់សាច់មាន់នៅលើបាយ។

ការពិតនៃអាហារូបត្ថម្ភក្នុងពេលទទួលទានម្តង៖

កាឡូរី៖ 243 cal  
សារជាតិខ្លាញ់សរុប៖ 4 g  
កូលេស្តេរ៉ូល៖ 73 mg

សូដ្យូម៖ 162 mg  
កាបូអ៊ីដ្រាតសរុប៖ 22 g  
ប្រូតេអ៊ីន៖ 28 g