

រង្វៀប
ពិនិត្យ

សម្ភាពឈាម

របស់អ្នក។



តារាងមាតិកា

របៀបពិនិត្យមើលសម្ភារធាតុរាវរបស់អ្នក 1

ដឹងលេខអំណានរបស់អ្នក - សូមកត់ត្រាពួកវា! 2

អត្ថន័យនៃលេខអំណាន..... 3

សម្ភារធាតុរាវ និងបេះដូងរបស់អ្នក..... 4

ចាំបាច់ត្រូវត្រួតត្រាសម្ភារធាតុរាវរបស់អ្នក 5

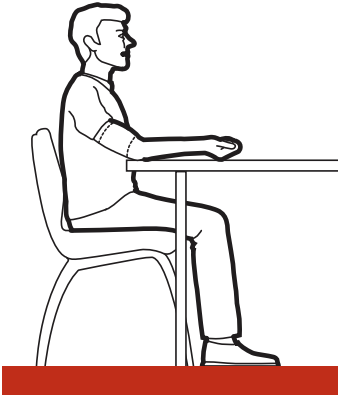
តារាងតាមដានសម្ភារធាតុរាវ 7

ឯកសារចម្លងបន្ថែម ឡឺត/សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ 9



របៀបពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក

មិនថាអ្នកឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពធ្វើការវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ឬអត់នោះទេ ចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ទីហ៊ាមន្ទះវាស់សម្ពាធឈាមដែលឆ្លងធម្មតា និងបែបរបស់អ្នក។



មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើម

- ◆ មិនត្រូវពិសាកាញរយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- ◆ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់រយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- ◆ មិនត្រូវហាត់ប្រាណ ឬពិសាកាញរយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- ◆ ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។ ផ្អាកនោមពេញដោយទឹកនោម អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើលេខអំណាន។

លេខអំណានអាចប្រែប្រួលពីដៃមួយទៅដៃមួយទៀត។ ប្រើដៃតែមួយរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាម។

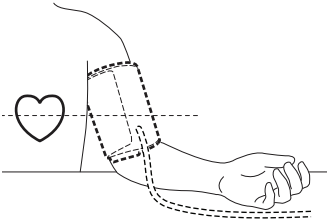
សម្រាប់ការវាស់សម្ពាធឈាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ សូមប្រាកដថា៖

1. អង្គុយលើកៅអីដោយស្ងាត់ស្ងៀមរយៈពេល 5 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
2. អង្គុយដោយដាក់ខ្នងផ្នែក និងដាក់ជើងរាមទៅលើដី។
3. យកអារម្មណ៍ពីនៃរបស់អ្នកនៅផ្នែកខាងលើ។
4. សូមប្រាកដថាត្រូវរកលំនឹងរបស់អ្នកនៅកម្ពស់ត្រឹមចេះដូចនៅលើតុ ឬធ្នាក់នៃកៅអី។
5. មិនត្រូវផឹកផ្លែឆ្ការនោះទេ នៅពេលវាស់សម្ពាធឈាម។

ដឹងពីលេខអំណានរបស់អ្នក – កត់ត្រាពួកវា!

ម៉ូនីទ័រសម្ពាធឈាម នឹងវាស់ស្ទង់ចំនួនលេខសម្ពាធឈាមខ្ពស់បំផុត (ស៊ីស្តូលិក (systolic)) និងសម្ពាធឈាមទាបបំផុត (ឌីយ៉ាស្តូលិក (diastolic)) របស់អ្នក និងចំហៀងដំណើររបស់អ្នក។

120 ← ស៊ីស្តូលិក
80 ← ឌីយ៉ាស្តូលិក



តាមដានសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកដោយកំណត់ត្រាការឆ្លើយតប និងលេខអំណាននៅក្នុងតារាងនៅខាងខ្នងកូនសៀវភៅនេះ។

ប្រសិនបើលេខអំណាននេះខុសខ្លាំងពីការរំពឹងទុករបស់អ្នក សូមជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់អំពីលេខអំណាននេះ។

សម្ពាធឈាមមានការប្រែប្រួលអំឡុងពេលថ្ងៃ ដូច្នេះយកល្អត្រូវកត់ត្រាលេខអំណានក្នុងរយៈពេលដូចគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្នក អាច គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់ខ្លួន

- ◆ យើងសូមណែនាំឲ្យអ្នកនាំយកម៉ូនីទ័រវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកទៅកាន់ការវិយាឈ័យអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំដើម្បីពិនិត្យមើលសុក្រិតភាពរបស់វា។
- ◆ សូមធ្វើការវិវាឈ័យ មួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក។

អត្ថន័យលេខអំណាន

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
<p>NORMAL Excellent! This is right where it needs to be as a normal blood pressure.</p>	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
<p>ELEVATED This is getting up there. Begin lifestyle changes that keep your blood pressure from developing into or becoming hypertension.</p>	120–129	and	LESS THAN 80
<p>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1 Your blood pressure is high. You need to see your medical provider.</p>	130–139	or	80–89
<p>HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2 Your blood pressure is very high. Seek medical care now.</p>	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
<p>HYPERTENSIVE CRISIS (Emergency Care Needed) Your blood pressure is dangerously high. Call 911 now.*</p>	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

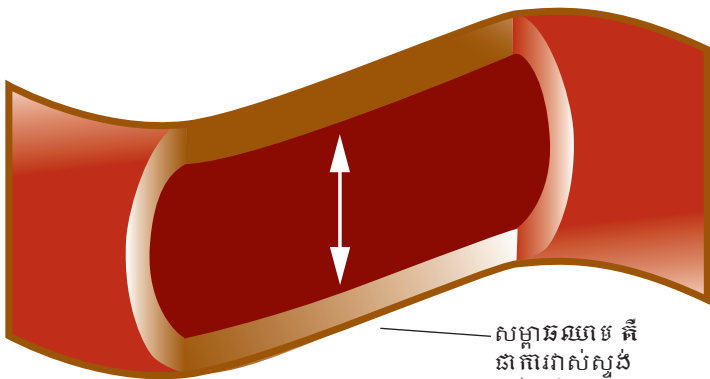
អង្គការសង្គមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិក (American Heart Association) ។ ប័ណ្ណសម្រេចសម្រាប់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
 ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីសុខភាពចិត្ត និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត របស់យើង។

* ការពិគ្រោះយោបល់សុខភាពពីកម្មវិធីបង្ការជំងឺចេះដឹង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៃនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Washington ។

សម្ពាធឈាម និងបេះដូងរបស់អ្នក

តើសម្ពាធឈាមជាអ្វី?

- ◆ វាគឺជា កម្លាំង (សម្ពាធ) ឈាមនៅក្នុងសរសៃ ឈាមសំខាន់ៗ ដែលកើតឡើងដោយសកម្មភាពការបាញ់ ឈាមរបស់បេះដូង។
- ◆ នៅពេលវាស់ស្ទង់សម្ពាធឈាម សម្ពាធពីរប្រភេទត្រូវបានវាស់ គឺសម្ពាធស៊ីស្តូលិក (systolic) និងសម្ពាធខីយ៉ាងលិក (diastolic)។



សម្ពាធឈាម គឺជា កម្លាំងស្ទង់ លើកម្លាំងសម្ពាធ ដែលមានទៅលើជញ្ជាំង សរសៃឈាម។

សម្ពាធស៊ីស្តូលិក

សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃ ឈាម ដែលកើតមាននៅពេលបេះដូងកម្រិត ។ វាគឺជាលេខនៅលើគេ និងធំជាងគេចំនួនពីរ ដែលបានរាយការណ៍ចេញ នៅក្នុងលេខអំណាចសម្ពាធឈាម។

សម្ពាធខីយ៉ាងលិក

សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃ ឈាម ដែលកើតមាន នៅពេលបេះដូងពន្លា និងថ្លុកពេញទៅដោយ ឈាម។ វាជាលេខខាងក្រោម ចំនួនពីរ ដែលបានរាយការណ៍នៅក្នុងអំណាចសម្ពាធឈាម។

អំណាចសម្ពាធឈាម តែងចេញ លេខ ចំនួនពីរ។ ឧទាហរណ៍ 110 លើ 70 (សរសេរថា 110/70)។

ចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ – ធំដើម្បីសឈាម – គឺជាបុព្វហេតុធាតុដើមនៃជំងឺកាំងចេះដូង ជាប់សរសៃឈាមខ្លីក្បាលខ្សោយចេះដូង និងខ្សោយក្រឡើង។ មនុស្សភាគច្រើនមានសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ហើយមិនបានដឹងពីវា។ គេតែងហៅវាថាជា “ឃាតករស្ងៀមស្ងៀម (silent killer)” ដោយសារតែវាមិនស្រូវមានរោគសញ្ញា។ មនុស្សប្រហែល 1,000 នាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកស្លាប់បាត់បង់ជីវិតរៀងរាល់ថ្ងៃដោយសារតែសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់។

គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកដោយការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ

អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរជំនឿរួមគ្នាដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ហើយអាចមានសុខភាពចេះដូង និងគ្មានជំងឺជាប់សរសៃឈាមខ្លីក្បាល។

- ◆ ឈប់ជក់បារី។
 - ចូលទៅកាន់ www.quitline.com។
 - ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រអំពីការប្រើប្រាស់ឱសថដែលអាចជួយអ្នកបោះបង់ការជក់បារីបាន។
- ◆ គ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់អ្នក។
 - ប្រសិនបើអ្នកឈឺសទិម្បូន សូម្បីតែការសម្រកទិម្បូនបន្តិចបន្តួចក៏អាចជួយសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបានដែរ។
- ◆ ធ្វើចលនាឲ្យបានច្រើន – ហាត់ប្រាណ។
 - សកម្មភាពជាមធ្យមរយៈពេល 30 នាទី ដូចជា ការដើរជាដើម 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ អាចជួយសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបាន។



Nutrition Facts	
Serving Size	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories	
Calories From Fat	
	% Daily
Total Fat	4.5g
Saturated Fat	1.5g
Trans Fat	0g
Cholesterol	30mg
Sodium	1260mg
Total Carbohydrate	40g
Dietary Fiber	3g
Sugars	16g
Protein	14g
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
	Vitamin A
	Vitamin C
	Calcium
	Iron

- ◆ បរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ (អំបិល) កម្រិតទាប។
 - អាស្យាបកមីទិញដំណើរអាហារ។
 - ជ្រើសរើសអាហារដែលមានកម្រិតស្ករខ្ពស់ (អំបិល) មិនលើសពី 400 mg ក្នុងអាហារមួយពេញ ឬអាហារដែលមានមីមាណូស្ករខ្ពស់ប្រចាំថ្ងៃ 10 ភាគរយ ក្នុងអាហារមួយពេញ។
 - ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិអំបិលខ្ពស់ដែលមានចំណុះនៅក្នុងតារាងថាជាគ្រឿងផ្សំមួយក្នុងចំណោមគ្រឿងផ្សំ 10 មុខ។
 - ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអំបិលមួយចំនួននៅក្នុងសមាសធាតុដែលប្រើប្រាស់ក្នុងការផលិតដំណើរអាហារ។ អាហារកែច្នៃភាគច្រើនមានស្ករខ្ពស់ (អំបិល) កម្រិតខ្ពស់។
 - ទិញទានស្ករខ្ពស់មិនលើសពី 1,500 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពិសេសអាមេរិកាំងភាគច្រើនទិញទានពីរបស់ច្រើនជាងមីមាណូនេះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ◆ កំណត់បរិមាណជាតិស្ករខ្ពស់ត្រឹមទទួលបានពីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ◆ គ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ◆ គ្រប់គ្រងកូលេស្តេរ៉ូល។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម៖
Quitline.com: 1-800-QUIT-NOW
American Heart Association: www.Heart.org

បង្កើតឡើងវិញជាថ្មី។

ចំណុច សំខាន់បំផុត ស្តីពីការគ្រប់គ្រង សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ?

ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចអាចធ្វើឲ្យមាន
ការប្រែប្រួលល្អប្រសើរឡើង៖

- ដើររយៈពេល 30 នាទី
រៀងរាល់ថ្ងៃអាចឲ្យសម្ពាធឈាម
ធ្លាក់ចុះមកត្រឹម 10 កម្រិត។
- ការស្រកទម្ងន់ 5-10 ផោន
អាចឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់ធ្លាក់ចុះ
5 កម្រិត ឬលើសពីនេះ។
- ការបោះបង់ការជក់បារី
អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ
5-10 កម្រិត។

មុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម៖

- មិនត្រូវពិសាការព្យាបាល ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់
មុនរយៈពេលយ៉ាងហោច 30
នាទីមុនពេលវាស់។
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក មុនពេលអ្នកវាស់។
ជ្រោកនោមពេញដោយទឹកនោម អាច
មានឥទ្ធិពលទៅលើលេខអំណាច។
- អង្គុយជាក់ខ្នង
ផ្អែកទៅនឹងកៅអី ហើយជាក់ងើងទាម
នៅលើកម្រាល។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖

ទូរសព្ទរបស់អ្នកផ្តល់សេវា៖



DOH 345-274 January 2018 Khmer

សម្ពាធឈាម តារាង តាមដាន



ឯកសារចម្លងច្រើនច្បាប់ថែមទៀត

ដើម្បីព្រឹនអនឡាញ៖

doh.wa.gov/Portals/1/Documents/8380/345-273-BloodPressHm-km-L.pdf

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារចម្លង៖ 360-236-3770

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការដូចខាងក្រោមដែលបានរួមចំណែកចំពោះ
កូនសៀវភៅណែនាំនេះ៖

- American Heart Association) / American Stroke Association
- Tobacco Prevention and Control Program (កម្មវិធីបង្ការ និងលុបបំបាត់ថ្នាំជក់)
Washington State Department of Health (នៃនាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Washington)

ការពិគ្រោះយោបល់សុខភាពនៅក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំនេះ ផ្តល់ជូនដោយ
កម្មវិធីបង្ការនិងលុបបំបាត់ថ្នាំជក់ និងផ្តល់ជូនដោយ
នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលរដ្ឋ Washington ។

សម្រាប់បុគ្គលដែលមានពិការភាព ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀត
តាមការស្នើសុំ។ ដើម្បីដាក់សំណើសុំ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127
(TTY/TDD 711)។



Healthy Communities
Washington

Partners promoting healthy
people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of
Health

DOH 345-273 December 2019 Khmer