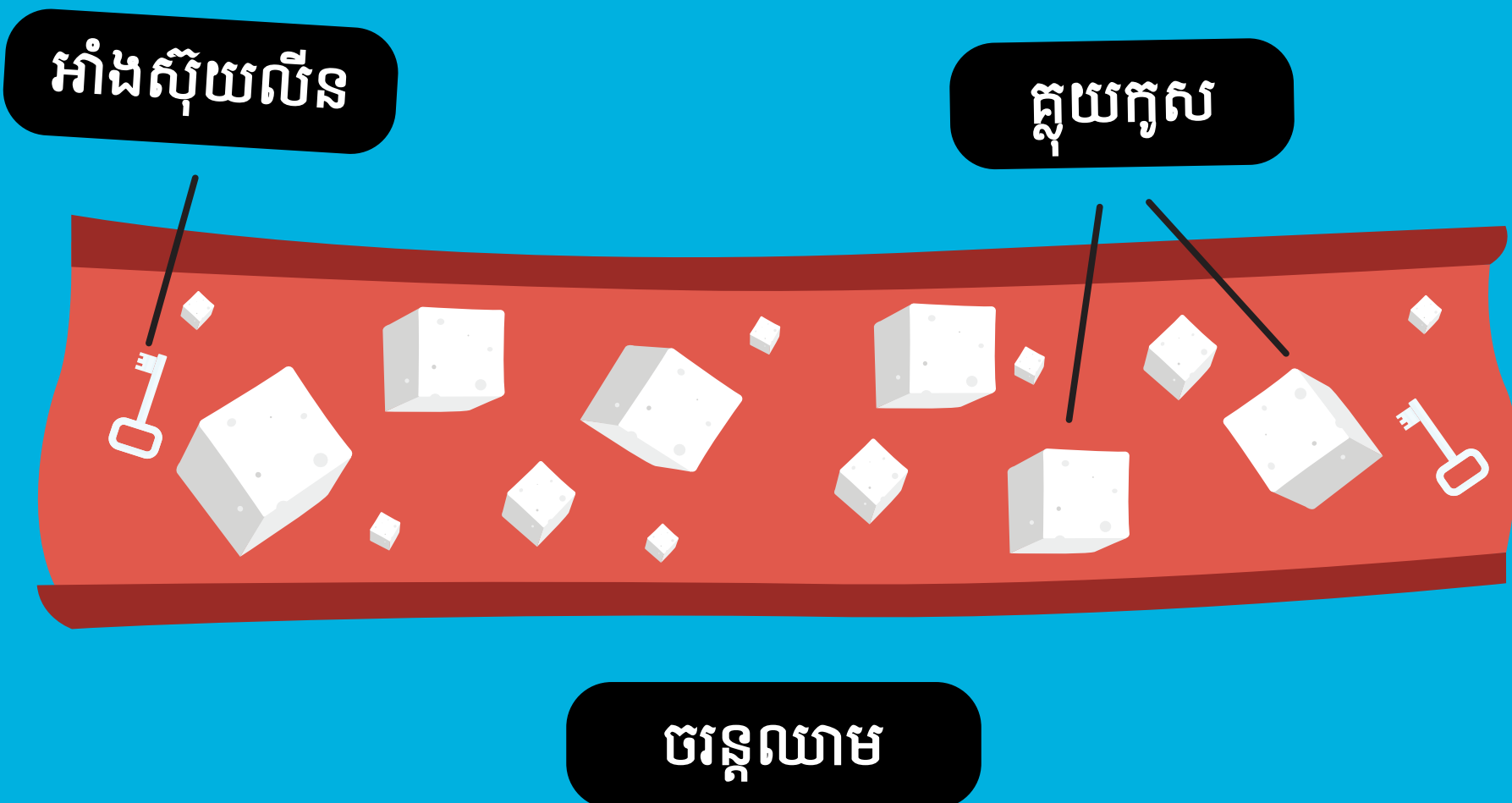




ផលវិបាកនៃជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១

តើផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១
បណ្តាលមកពីអ្វី?

ផលវិបាកវាមានទំនាក់ទំនងនឹងកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម
ខ្ពស់ក្នុងរយៈពេលយូរបណ្តាលអោយមានការបំផ្លាញ
សរសៃឈាមបេះដូង ខួរក្បាល ជើង ភ្នែក តម្រងនោម
ប្រអប់ជើង និងសរសៃប្រសាទ។



ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារកុំអោយ
មានបញ្ហាទាំងនេះ។





ផលវិបាកនៃជំងឺ ទឹកនោមឆ្អែ មប្រភេទ១

ការការពារល្អបំផុតប្រឆាំងនឹងការវិវត្តនៃផលវិបាក
ទាំងនេះ គឺរក្សាកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមអោយនៅក្នុង
កំរិតធម្មតា ហើយវាសំខាន់ណាស់ដែលយើង
យល់ដឹងពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយធ្វើការតាមដាន
ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកជាប្រចាំ។

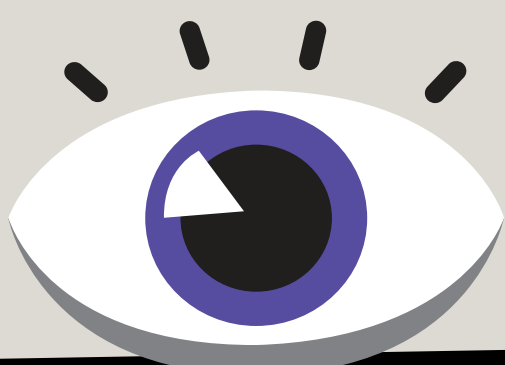




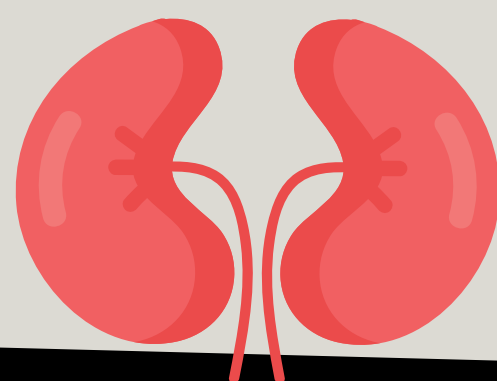
ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១

តើផលវិបាកសំខាន់ៗនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១មានអ្វីខ្លះ?

កំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ជាប្រចាំអាចបណ្តាលអោយ៖



* បំផ្លាញភ្នែក បណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់គំហើញ អាចឈានដល់មើលលែងឃើញ ប្រសិនបើគ្មានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា

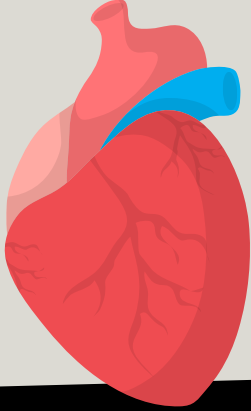


*បំផ្លាញតម្រងនោមដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធបង្ហូរច្រោះបញ្ចេញកាកសំណល់ក្នុងរាងកាយ ហើយនាំអោយឡើងសម្ពាធឈាម និងខ្សោយតម្រងនោម។

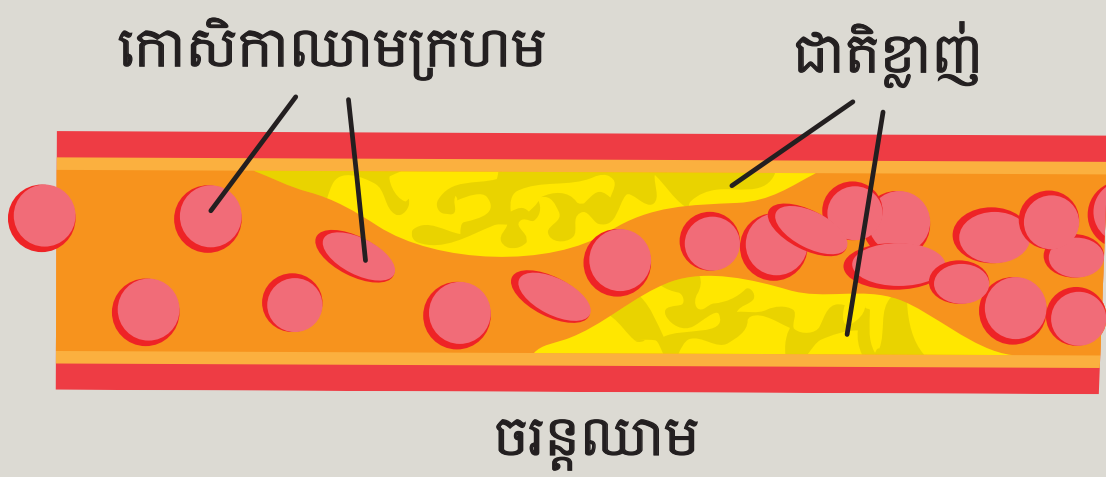


* បំផ្លាញសរសៃប្រសាទ បណ្តាលអោយមានបញ្ហានៅជើង ធ្វើអោយមានបញ្ហាការបញ្ជូនឈាមទៅចិញ្ចឹម និងការបង្កធាតុដែលនាំអោយបាត់អារម្មណ៍ជើងនៅជើង រីឯមានអារម្មណ៍ធាយ និងក្រហាយជើង។ ប្រសិនបើគ្មានការព្យាបាលការបង្កធាតុទេអាចឈានដល់ការកាត់ជើងបាន។

អតុល្យភាពកំរិតជាតិខ្លាញ់ រីការកើនឡើងកូលេស្តេរ៉ុល បណ្តាលអោយមានការបំផ្លាញបន្ថែមលើសរសៃឈាម និងធ្វើអោយមានជំងឺបេះដូង។



*ហានិភ័យជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង មានការកើនឡើងខ្លាំង ហើយនាំអោយកើនសម្ពាធឈាមខ្ពស់ គាំងបេះដូង និងបញ្ហាសរសៃឈាមខួរក្បាល។





ផលវិបាកនៃជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១

គន្លឹះកាត់បន្ថយហានិភ័យផលវិបាកជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១



*ត្រូវប្រាកដថាកំរិតជាតិស្ករក្នុង
ឈាមនៅក្នុងកំរិតដែលចង់បានតាម
ការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ

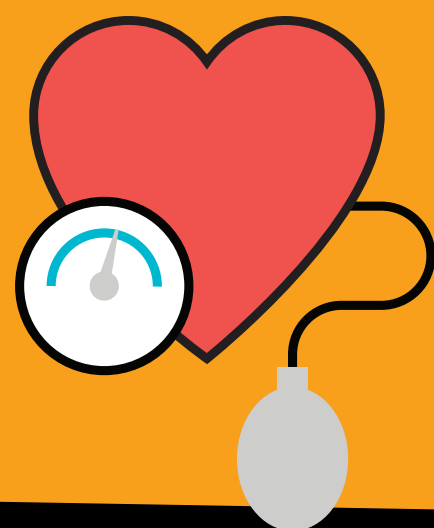


*ពិនិត្យតាមដានផលវិបាកនៃជំងឺ
រៀងរាល់ឆ្នាំ

*ធ្វើតាមការណែនាំទាក់ទងនឹងការញ៉ាំអាហារមាន
សុខភាពល្អ និងជៀសវាងអាហារដែលមានកាបូហាយ
ប្រាកដក្រក់ដូចជា ភេសជ្ជៈផ្អែម បង្កែមនិងចំណីអាហារ
មិនល្អមួយចំនួនដូចជាដំឡូងបារាំងបំពងជាដើម។



*ព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណ វិសកម្មភាព
រាងកាយអោយបាន៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ



* រក្សាសម្ពាធឈាមអោយនៅទាប
(ក្រោម១២០/៨០ mmHg)





គុណវិបាកនៃជំងឺ ទឹកនោមឆ្អែ មប្រភេទ ១

***សំគាល់ការផ្លាស់ប្តូរគំហើញរបស់អ្នករួមមាន៖**

- ស្រវាំងភ្នែក ពិសេសពេលយប់
- មានស្រមោលអណ្តែតបាំងគំហើញ
- ចាញ់ពន្លឺ



***សំគាល់ការប្រែប្រួលនៅជើងរបស់អ្នករួមមាន៖**

- មុតរបួស ប្រេះ ពងទឹក
- ឈឺ រីរាយជើង
- ស្លឹកជើង



***ពាក់ស្បែកជើងដែលមានជាសុកភាពត្រូវ
នឹងជើង។ ជៀសវាងពាក់ស្បែកជើងរឹតតឹង
ពេក។**



***រក្សាជើងអោយស្អាត និងស្ងួតដើម្បី
ជៀសវាងការបង្កពាត**



***កាត់ក្រចកជើងអោយ
ខ្លីជាប្រចាំ**

***កុំដើរចេញក្រៅដោយជើងទទេ
ដើម្បីជៀសវាងការមុត និងការ
ដាច់របួស**

