


## តួលេខសំខាន់ៗដែលលោក-អ្នកត្រូវដឹង

មានកត្តាច្រើនណាស់ដែលមានតួនាទីក្នុងការធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់លោក-អ្នក ដូចជា៖ ប្រវត្តិគ្រួសារ ឬជាតិសាសន៍ ដែលលោក-អ្នក មិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។ ផ្សេងទៀតដូចជា៖ តម្លៃឈាម កម្រិតកាយវិការ ពិបាកផ្លូវចិត្ត ឬពិសារបារី - អាចត្រួតត្រា ឬកែសម្រួលបាន។ លោក-អ្នកក៏អាចជួយកាត់បន្ថយឱកាសដែលបណ្តាលឲ្យដាច់សរសៃរលាយក្នុងខួរក្បាល ឬធ្វើឲ្យកើតមានជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗច្រើនទៀត ដោយយល់ដឹងពីតួលេខ របស់លោក-អ្នក។ ខាងក្រោមនេះគឺជាកត្តាសំខាន់ៗដែលអាចធ្វើឲ្យលោក-អ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ដោយឆ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ បើសិនជា លោក-អ្នកពិនិត្យតាមដានឲ្យបានដិតដល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោក-អ្នកនោះ លោក-អ្នកអាចរកវិធានការណ៍ទប់ស្កាត់វាឲ្យនៅត្រឹមកម្រិតល្អ ហើយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយបាន។

**១ ជាតិខ្លាញ់កូលេស្ត័រ៉ូល**




កម្រិតល្អ៖ ២០០ ឬក៏តិចជាង

ការកើតជម្ងឺគាំងបេះដូងភ្លាមៗនោះ តាមធម្មតាមានកត្តាគ្រោះថ្នាក់ជាច្រើនរៀបចំជាច្រើនឆ្នាំណាស់មុនវាកើតឡើង។ ប្រវត្តិគ្រួសារ និងរបៀបរស់នៅរបស់យើង មានតួនាទីសំខាន់បំផុត។ មនុស្សជាច្រើនរស់នៅដោយមានជាតិខ្លាញ់មិនល្អនៅក្នុងខ្លួនជាច្រើនឆ្នាំ តាមធម្មតាកម្រិតដែលល្អគឺមានត្រឹមតែ២០០ ឬក៏តិចជាងនេះប៉ុណ្ណោះ។ ពីព្រោះតែមិនមានរោគសញ្ញានៃការលើសកូលេស្ត័រ៉ូលនេះហើយ ទើបវាសំខាន់បំផុតដែលយើងត្រូវយល់ដឹងពីតួលេខវា ហើយត្រួតពិនិត្យវាឲ្យបានល្អ។ កូលេស្ត័រ៉ូលមាន២ប្រភេទ៖ HDL ត្រូវគិតថាអក្សរ “H for Healthy” មានន័យថាសុខភាពល្អ ហើយ LDL “L for lousy” មានន័យថាមិនស្រួល-មិនល្អ។ ដើម្បីការពារមិនឲ្យមានការគាំងបេះដូង ឬ ដាច់សរសៃរលាយក្នុងខួរក្បាល លោក-អ្នកត្រូវចៀសវាងកុំឲ្យមាន ជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ LDL ច្រើនពេក ឬក៏ជាតិខ្លាញ់ល្អ HDL តិចពេក។


**២ សម្ពាធឈាម**

កម្រិតល្អ៖ ១២០/៨០ ឬក៏តិចជាង

សម្ពាធឈាមគឺជាការវាស់កម្លាំងបេះដូងដែលវាបញ្ជូនឈាមនៅក្នុងខ្លួនលោក-អ្នក។ លើសឈាម ឬមានសម្ពាធឈាមតិច អាចធ្វើឲ្យលោក-អ្នកគាំងបេះដូង, ដាច់សរសៃរលាយក្នុងខួរក្បាល, ឬមានជម្ងឺតម្រង់នោមផ្អែមតែឆាប់។ ឈាមដែលមិនពិនិត្យសម្ពាធនោះ អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ភ្នែក និងសរសៃរលាយ។ សម្ពាធឈាមលោក-អ្នកគួរតែមានកម្រិតតិចជាង ១២០ លើ ៨០។ បើមានជម្ងឺលើសឈាម ជួសកាលលោក-អ្នកមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីទេ។ អ្នកណាក៏អាចមានជម្ងឺលើសឈាម ឬសម្ពាធឈាមតិចដែរ។ គ្រូពេទ្យលោក-អ្នកពិនិត្យកម្រិតឈាមលោក-អ្នក រៀងរាល់ពេលលោក-អ្នកអញ្ជើញទៅមន្ទីរពេទ្យ។ ការយល់ដឹងពីតួលេខរបស់វា មានន័យថាអាចការពារសុខភាពរបស់លោក-អ្នកបាន។




**៣ ជាតិស្ករក្នុងឈាម**



កម្រិតល្អ៖ ៨០ ដល់ ១២០

គ្លុខុស គឺជាស្ករដែលនៅក្នុងឈាមដែលធ្វើឲ្យប្រាណលោក-អ្នកមានឋានភាពល្អ។ បើគ្លុខុសវាខ្ពស់ ឬទាបពេក លោក-អ្នកអាចមាន ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ កម្រិតស្ករជាធម្មតាគឺមានពី ៨០ ដល់ ១២០។ ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមអាចយាយីមនុស្សគ្រប់រូប និងគ្រប់អាយុ។ កត្តាគ្រោះមានដូចជា នោមច្រើនដង ឃ្មានច្រើន ស្រេកទឹក ស្រេកទម្ងន់មិនធម្មតា អស់កម្លាំង ឬព្រិលភ្នែក។

**៤ ទម្ងន់ខ្លួនប្រាណ**



កម្រិតល្អ៖ ២៥ ឬតិចជាង

ទម្ងន់ខ្លួនប្រាណគឺជាការវាស់ទម្ងន់និងកំពស់លោក-អ្នក។ គឺជារវាងមួយដែលធ្វើឲ្យដឹងថា តើលោក-អ្នកមាន សាច់ដុំ ឬក៏ធាត់។ លោក-អ្នក និងទម្ងន់ប្រាណគួរតែមានត្រឹមតែ ២៥ ឬតិចជាងនេះ។ បើមានលើសពី២៥ មានន័យថា លោក-អ្នកលើសទម្ងន់ ហើយបើមាន ដល់៣០ មានន័យថាលោក-អ្នកធាត់ពេក។ ទម្ងន់ច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានជាតិខ្លាញ់ កូលេស្ត័រ៉ូលច្រើន មានជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃដទៃទៀត។