

ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
Cholesterol
WUML
9/9/07

ការមានកំរិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម (Cholesterol) ច្រើន អាចបណ្តាលឲ្យលោកអ្នកកើតជម្ងឺ
បេះដូង ដែលជាជម្ងឺទីមួយធ្វើឲ្យមនុស្សស្លាប់បាត់បង់ជីវិត បាន។ នៅពេលដែល ជាតិខ្លាញ់
កូលេស្តេរ៉ូល កាន់តែមានកំរិតខ្ពស់ ការអាចមានជម្ងឺបេះដូង ក៏កាន់តែមានច្រើនដែរ។

អ្នកណាម្នាក់ក៏អាចមានកំរិត ជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល ច្រើនដែរ។ ប្រជាជនអាមេរិកាំង ដែល
មានអាយុពី 20 ឆ្នាំ ឡើងទៅ ចំនួន 50% អាចមានកំរិតជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល លើសពីកំរិត
ដែលគួរមាន។

រាងកាយរបស់លោកអ្នកបង្កើតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមកូលេស្តេរ៉ូល ទៅតាមកំរិតដែលរាង
កាយត្រូវការ។ ជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូលក៏អាចមាននៅក្នុងអាហារដែល លោកអ្នកបរិភោគ
ដែរ។ ឯការមានកំរិតច្រើនប្រតិបត្តិ គឺអាស្រ័យទៅតាម៖

- ប្រវត្តិគ្រួសារ-គឺបានន័យថា វាអាចមានតួនាទី
- អាយុ-នៅពេលដែលលោកអ្នកមានអាយុកាន់តែច្រើន កំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូលក៏
កាន់តែមានច្រើនដែរ
- ទម្ងន់រាងកាយ-ការធ្វើឲ្យស្រកទម្ងន់ អាចជួយកាត់បន្ថយកំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូល
បានដែរ
- អាហារដែលលោកអ្នកបរិភោគ ដូចជាខ្លាញ់ពីសាច់សត្វ អាចបណ្តាលឲ្យកំរិតជាតិ
កូលេស្តេរ៉ូលឡើងបាន។

ការមានកំរិតជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូលច្រើន ពុំមានសញ្ញាអ្វីមួយឲ្យយើងដឹងបានឡើយ ។ ដូច្នេះ
ហើយបានជា ការពិនិត្យធ្វើតេស្តមើល មានសារៈសំខាន់បំផុត។ សូមមេត្តា សាកសួរគ្រូពេទ្យ
របស់លោកអ្នកអំពីកំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូលទាំងអស់ដែលហៅថា lipoprotein profile ដើម្បីឲ្យ
ដឹងអំពីកំរិតជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូលរបស់លោកអ្នក។

កំរិតជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូលទាំងអស់ អាចឲ្យលោកអ្នកដឹង អំពី៖

- កំរិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមទាំងអស់ គឺជាចំនួនដែលគួរឲ្យមានក្រោម 200 ។

- ជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល មិនល្អ, Low-density lipoprotein ឬ LDL គឺជាតិខ្លាញ់ដែលអាចធ្វើឲ្យស្ទះសរសៃឈាម។ មនុស្សភាគច្រើន គួររក្សាកំរិត LDL នេះ ឲ្យនៅតិចជាង 130 ។ តែ ប្រសិនបើ លោកអ្នកមានជម្ងឺបេះដូង ឬជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម លោកអ្នកគួររក្សាកំរិត LDL នេះឲ្យនៅត្រឹមក្រោម 100 ប៉ុណ្ណោះ។
- ជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល ល្អ, High-density lipoprotein ឬ HDL គឺជាតិខ្លាញ់ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយកុំឲ្យលោកអ្នកកើតជម្ងឺបេះដូង។ ប្រសិនបើជាតិ HDL នេះមានចំនួនតិចជាង 40 វាជាកត្តាមួយអាចបណ្តាលឲ្យលោកអ្នកមានជម្ងឺបេះដូង។ តែប្រសិនបើជាតិ HDL មានកំរិតចំនួន 60 ឡើងទៅ វាអាចជួយការពារលោកអ្នកកុំឲ្យកើតជម្ងឺបេះដូងបាន
- ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមម្យ៉ាងទៀត ហៅថា Triglycerides, ជាជាតិខ្លាញ់មួយប្រភេទទៀតក្នុងរាងកាយរបស់លោកអ្នក។ សូមមេត្តារក្សាកំរិតជាតិខ្លាញ់ប្រភេទនេះ ឲ្យនៅត្រឹមតែក្រោម ចំនួន 150 ប៉ុណ្ណោះ។

ការអាចមានជម្ងឺបេះដូង ឬការស្លាប់ដោយសារជម្ងឺបេះដូងក្នុងកំឡុងពេល 10 ឆ្នាំ ទៅមុខគឺអាចពឹងផ្អែក ទៅលើកំរិតជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល ដែលលោកអ្នកមាននិងកត្តាផ្សេងទៀតដូចជា សម្ពាធឈាមនិងការទទួលទានបារី។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងថា អាចមានជម្ងឺបេះដូង ទោះបីជាតាមរយៈ ប្រវត្តិគ្រួសារ, អាយុ, ទម្ងន់រាងកាយ, ឬតាមរយៈអាហារដែលលោកអ្នកទទួលទានក៏ដោយ, ការបញ្ចុះកំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូលមិនល្អ, LDL គឺ ជាការមួយចាំបាច់។

វិធីដែលអាចជួយឲ្យលោកអ្នកបញ្ចុះកំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូល LDL បាន គឺដោយ៖

- ផ្លាស់របៀបទទួលទានអាហារ
- ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន និង
- រក្សាទម្ងន់កុំឲ្យធាត់ពេក

គ្រូពេទ្យប្រហែលជាអាចឲ្យលោកអ្នកលេបថ្នាំ ដើម្បីបញ្ចុះកំរិតជាតិកូលេស្តេរ៉ូលមិនល្អ LDL ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជាតិកូលេស្តេរ៉ូលច្រើន លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យឲ្យបានញឹកញាប់។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីជាតិខ្លាញ់កូលេស្តេរ៉ូល សូមមេត្តាអានវិបសែររបស់ វិទ្យាស្ថានជាតិខាងផ្នែកជម្ងឺ បេះដូង, សួត, និងឈាម, National Heart, Lung, and Blood Institute នៃវិទ្យាស្ថានជាតិទទួលបន្ទុកខាងសុខភាព ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.nhlbi.nih.gov ។

For resources on Cholesterol and other health topics, visit www.healthfinder.gov.