

ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម  
Cholesterol  
WUML  
9/24/06

Cholesterol ជាសារធាតុម្យ៉ាង ដូចក្រុមមួយខ្លាញ់ដែលត្រូវមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្សយើង ដើម្បីឱ្យរាងកាយធ្វើចលនាបានស្រួលធម្មតា។ រាងកាយរបស់លោកអ្នក បានបង្កើតជាតិ Cholesterol គ្រប់គ្រាន់ទៅតាមសេចក្តីត្រូវការ។ នៅពេលណាដែលរាងកាយមានជាតិ Cholesterol ច្រើនហួសកំរិត-ដោយសារការទទួលទានម្ហូបអាហារនិងល្បឿនរាងកាយរំលាយ អាហារ-វាចាប់ផ្តើមកកាញ់នៅតាមសរសៃឈាម រួមទាំងសរសៃឈាមរបស់បេះដូងផងដែរ។ ការកកាញ់នេះ អាចបណ្តាលឱ្យសរសៃឈាមមានលក្ខណៈរួមតូចចង្អៀត ដែលជាកត្តាបណ្តាល ឱ្យកើតជម្ងឺបេះដូង។

យោលទៅតាមស្ថិតិរបស់ មជ្ឈមណ្ឌលការពារនិងបង្ក្រាបជម្ងឺ (Center for Disease Control and Prevention) ដែលចុះផ្សាយក្នុងសាតិមានរបស់សមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកបេះដូង ហៅ ថា American Heart association ឆ្នាំ 2005 បានឱ្យដឹងថា ក្នុងសហរដ្ឋមានមនុស្សពេញវ័យ ចំនួន 106.9 លាននាក់ដែលមានកំរិតជាតិ Cholesterol 200 មិលីក្រាមក្នុងកំរិតឈាមមួយ ដេសីលីត្រ (mg/dl) ឬលើសពីនេះ។ គឺបានន័យថា វាជាកំរិតដែលលើសពីកំរិតធម្មតា។ ហើយ ក្នុងចំណោមចំនួនអ្នកទាំងនោះ មានចំនួន 37.7 លាននាក់មានកំរិត 240 mg/dl ឬលើសពីនេះ។ កំរិតនេះ គឺបានន័យថា ជាកំរិតដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតជម្ងឺ។

- ការសិក្សាលើមនុស្សមួយចំនួនដែលមានជម្ងឺបេះដូងបានឱ្យដឹងថា ការកាត់បន្ថយកំរិត ជាតិខ្លាញ់ ក្នុងឈាម អាចកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សស្លាប់ដោយសារជម្ងឺបេះដូង, ការពារកុំឱ្យ អ្នកគាំងបេះដូងស្លាប់បាត់បង់ជីវិត និងកុំមានមនុស្សត្រូវធ្វើការវះកែបេះដូង ឬប្តូរបេះដូងថ្មី ដែលហៅថា Heart bypass surgery ឬ angioplasty ។
- ឯការសិក្សាលើមនុស្សមួយចំនួនដែលពុំមានជម្ងឺបេះដូងវិញ បានឱ្យដឹងថា ការកាត់បន្ថយ កំរិតជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម អាចកាត់បន្ថយចំនួនមនុស្សមានជម្ងឺបេះដូង រួមទាំងជម្ងឺ គាំង បេះដូង, និងការស្លាប់បាត់បង់ជីវិតដោយជម្ងឺឯទៀត ដែលទាក់ទងទៅនឹងជម្ងឺបេះដូង។ លទ្ធផលនេះ គឺមានពិតមែន ចំពោះអ្នកដែលមានកំរិតជាតិ Cholesterol ច្រើនក៏ដូចជា អ្នកដែលមានកំរិតជាមធ្យមដែរ។
- ការធ្វើតេស្តជាតិប្រូទីនក្នុងខ្លាញ់ ដែលហៅថា Lipoprotein profile អាចឱ្យយើងដឹង អំពីជាតិខ្លាញ់ផ្សេងៗដែលនៅក្នុងឈាម និងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមម្យ៉ាងទៀត ដែលហៅ ថា triglycerides។

កំរិតជាតិ Cholesterol ក្នុងរាងកាយមនុស្សធម្មតា ឬអ្នកដែលពុំមានជម្ងឺបេះដូង គួរមាន ទាំងអស់ ឲ្យតិចជាង 200 mg/dl គឺបានន័យ ថា៖

- ជាតិ Cholesterol LDL ឬ Low Density Lipoprotein ឬ ជាតិ Cholesterol មិនល្អ គួរឲ្យមានកំរិតតិចជាង 100 mg/dl
- ជាតិ Cholesterol HDL ឬ High Density Lipoprotein ឬ ជាតិ Cholesterol ដែលល្អ គួរឲ្យមានកំរិត 40 mg/dl ឬច្រើនជាងនេះ។
- ឯ កំរិតជាតិខ្លាញ់ triglycerides គួរឲ្យមានកំរិតតិចជាង 150 mg/dl។

- កម្មវិធីជាតិផ្នែកអប់រំខាងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ដែលហៅថា National Cholesterol Education Program បានផ្តល់យោបល់ថា មនុស្សដែលអាយុពេញវ័យ គួរអញ្ជើញទៅ ពិនិត្យមើលជាតិ Cholesterol របស់ខ្លួនឲ្យបាន យ៉ាងហោចណាស់ 5 ឆ្នាំ ម្តង។

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មជ្ឈមណ្ឌលការពារជំងឺបង្ក្រាបជម្ងឺ (Center for Disease Control and Prevention) បានផ្តល់ជំនួយថវិកាទៅក្រសួងនៅតាមតាមរដ្ឋចំនួន 32 រដ្ឋ ព្រមទាំងទីក្រុង វ៉ាស៊ីនតោនឌីស៊ី ដើម្បីបង្កើតមធ្យោបាយកាត់បន្ថយជម្ងឺបេះដូងនិងកត្តាផ្សេងៗដែលបណ្តាល ឲ្យកើតជម្ងឺនេះ។ ឯ មធ្យោបាយទាំងនេះ គឺមាន ដូចជា ចែងជាច្បាប់ឬបញ្ញត្តិផ្សេងៗ សំរាប់ ផ្តល់ប្តូរថវិកានិងវិធីអនុវត្តដើម្បីឲ្យពលរដ្ឋរក្សាសុខភាពបេះដូង ឲ្យបានល្អ។ តាមរយៈកម្មវិធីនេះ មជ្ឈមណ្ឌលការពារជំងឺបង្ក្រាបជម្ងឺ មានបំណងចង់កាត់បន្ថយ កត្តានិងជម្ងឺផ្សេងៗ ដើម្បីផ្តាក់បូ ពន្យាពេលកុំឲ្យពលរដ្ឋកើតជម្ងឺបេះដូងឆាប់ពេក។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជាតិ ខ្លាញ់ក្នុងឈាម សូមមេត្តាអាន វិបសែររបស់៖

- សមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកខាងជម្ងឺបេះដូង (American Heart Association) [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- វិជ្ជាស្ថានជាតិផ្នែកជម្ងឺបេះដូង, សួត, និងឈាម (National Heart, Lung, and Blood Institute) [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

អត្ថបទនេះដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី ព័ត៌មានស្តីអំពីជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម របស់មជ្ឈមណ្ឌលការពារ ជំងឺបង្ក្រាបជម្ងឺ (Cholesterol Fact Sheet, Center for Disease Control and Prevention) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌល សុខភាពសហគមន៍ក្រុង ឡូរ៉ែល។ [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

