



# សុខភាពសហគមន៍ខ្មែរ២០១០

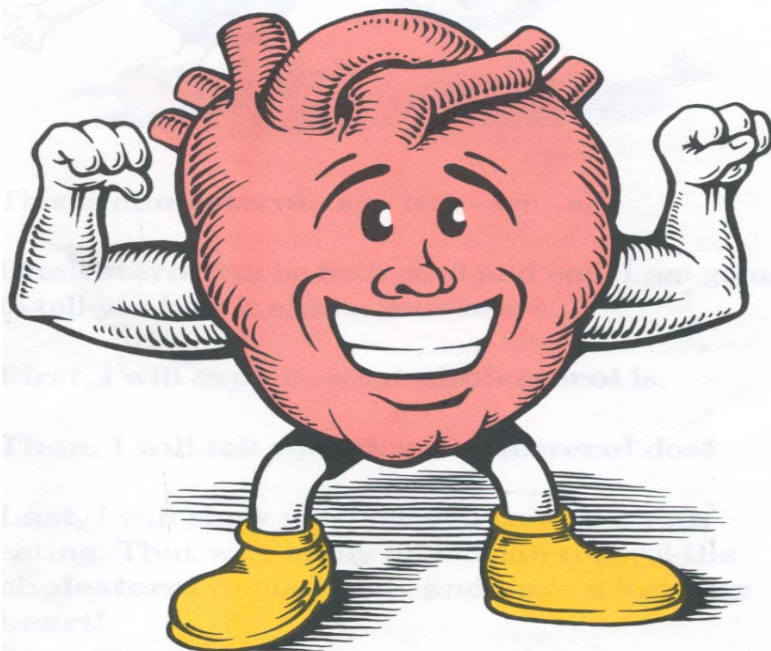
*Cambodian Community Health 2010*

American Heart  
Association®



Fighting Heart Disease and Stroke

## បេះដូងស្រោក-ឆក និង ឆកធាតុខាត



Lowell Community Health Center  
Sidney L. Liang, Director, CCH 2010 Program  
15-17 Warren Street  
Lowell, MA 01852  
[sidneyli@lchealth.org](mailto:sidneyli@lchealth.org)  
Phone (978) 934-0164 Ext. 206  
Fax (978) 937-3918



This newsletter is in part translated from the American Heart Association "Fighting Heart Disease and Stroke"

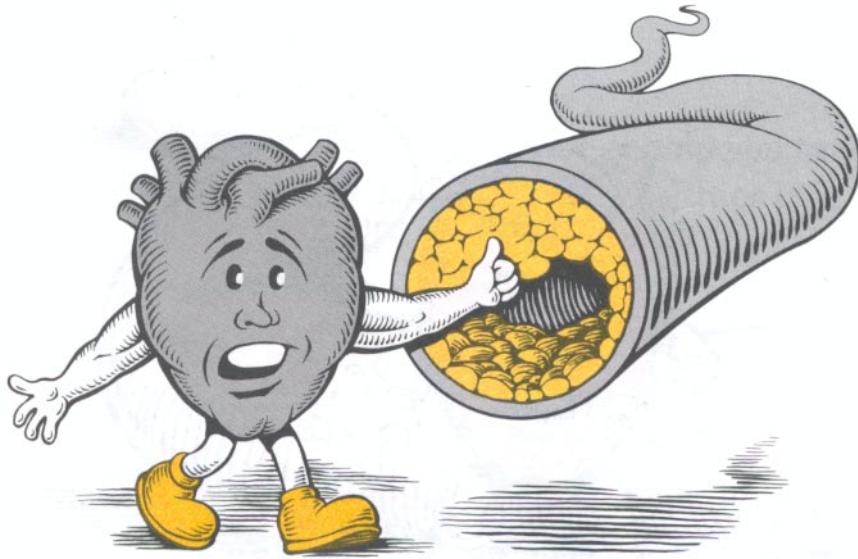
**Lowell Community Health Center, Lead Agency**

The Cambodian Community Health 2010 Program is made possible by a grant from the U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services and Centers for Disease Control and Prevention, Grant No. U50CCU/122151-01

**Our Partners:**

Cambodian Mutual Assistance Association, Southeast Asian Bilingual Advocates, Inc., University of Massachusetts Lowell Center for Family Work and Community, University of Massachusetts Lowell Center for Public Health and Health Promotion, Massachusetts Department of Public Health: Refugee and Immigrant Health Program, Khmer Health Advocates Inc., U.S. Centers for Disease Control and Prevention, Lowell General Hospital, Saints Memorial Medical Center, and Visiting Nurse Association of Greater Lowell.

# ជំនាបស្តួរ: ខ្ញុំគឺជាបេះដូងដែលមានសុខភាពល្អ



## នេះជាអង្គធាតុខ្លាញ់

អង្គធាតុខ្លាញ់គឺ អាចមានល្អនិងអាក្រក់។ ខ្ញុំនឹងជំនាបពីឥទ្ធិពលនៃអង្គធាតុ  
នេះមកលើបេះដូងរបស់លោក-អ្នក។

**ជំបូង** - ខ្ញុំនឹងពន្យល់នូវអ្វីដែលហៅថាអង្គធាតុខ្លាញ់ ។

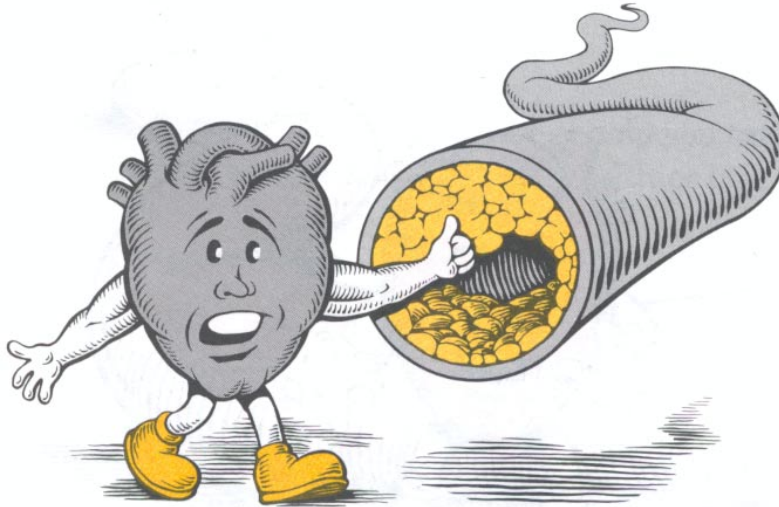
**បន្ទាប់** - ខ្ញុំនឹងជំនាបពីមុខងាររបស់អង្គធាតុខ្លាញ់នេះ ។

**ទីបញ្ចប់** - ខ្ញុំនឹងបង្ហាញលោក-អ្នកអំពីចំណីអាហារ និងកិរិយារបស់វាដែលអ្នក

ត្រូវបរិភោគ ។ ទង្វើនេះអាចជួយអ្នកឱ្យកាត់បន្ថយអង្គធាតុខ្លាញ់ដែល

នៅក្នុងខ្លួននិងធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់លោក-អ្នកមាន **សុខភាពប្រសើរ** ។

# Hi! I am the Healthy Heart



This is cholesterol [ko-less-ter-all]

Cholesterol can be both good and bad. I am going to tell you how it affects your heart.

First, I will explain what cholesterol is.

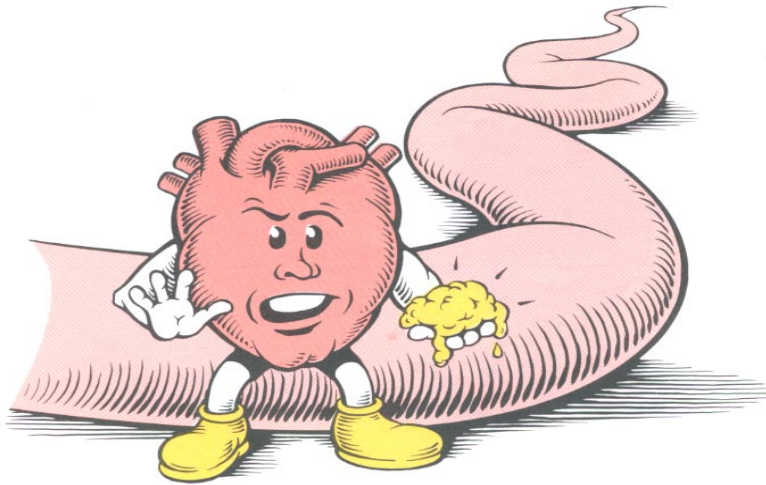
Then, I will tell you what cholesterol does.

Last, I will show you how you can plan your eating. That way many of you can control the cholesterol in your body and have a healthy heart!





# អ្វីទៅជាអង្គធាតុខ្លាញ់?

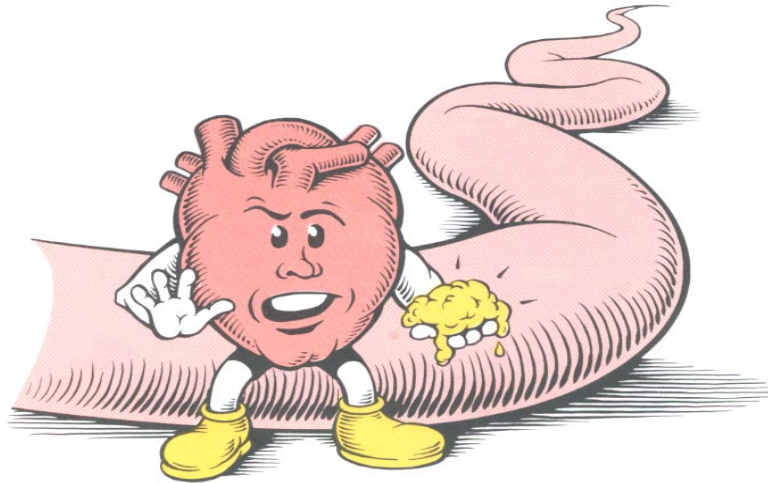


**អង្គធាតុខ្លាញ់**គឺជាខ្លាញ់ម្យ៉ាងទៀត ដែលមាននៅក្នុង ឈាមរបស់លោក-អ្នក ។  
ជាធម្មតាអង្គធាតុនេះមាននៅក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែបើមានច្រើនពេក  
ក៏អាចជាហេតុបណ្តាលឲ្យកើតមាន **បញ្ហាធំ**ដល់បេះដូងរបស់លោក-អ្នក ។

អ្នកមានអង្គធាតុខ្លាញ់ កើតមានតាមប្រភព ២ យ៉ាង ៖

- ១ - រាងកាយជាអ្នកបង្កើត
- ២ - ម្ហូបអាហារដែលលោក-អ្នកបរិភោគ ពីសត្វទាំងឡាយ ដូចជាសាច់សត្វចតុប្បាត (គោ ក្របី ជ្រូក ។ល។), សាច់បសុបក្សី (មាន់, ទា, ក្លាន ។ល។), ត្រី, ស៊ីត, ប័រ (Butter) , ឈើស (Cheese) និង ទឹកដោះសុទ្ធ ។ ផ្លែឈើ, បន្លែ និង ធញ្ញជាតិ (ពពួកគ្រាប់សណ្តែក ។ល។) គឺមិនមានអង្គធាតុខ្លាញ់ទេ។

# What is Cholesterol?



Cholesterol is soft and fat-like and is carried in your blood. It is normal to have it in you, but too much of it can cause **BIG PROBLEM** for your heart.

You get Cholesterol two (2) ways.

1. Your body makes some of it.
2. The rest is from the food you eat that comes from animals, such as meats, poultry, fish, eggs, butter, cheese, and whole milk. Fruits, vegetables and cereals **do not** have cholesterol.





# អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង ពីអង្គធាតុខ្លាញ់

ការយល់ដឹងពីអង្គធាតុខ្លាញ់បានច្រើនគឺជួយថែទាំបេះដូងនិងជួយឲ្យលោក-អ្នក  
រស់នៅមានសុខភាពល្អប្រសើរ ។

ខ្ញុំសូមពន្យល់...



អង្គធាតុខ្លាញ់មានពីរយ៉ាង អង្គធាតុទាំងពីរនេះមានចលនាក្នុងរាងកាយ របស់  
លោក-អ្នកតាមចរន្តឈាម ។ អង្គធាតុនោះមានមួយល្អ និងមួយទៀតអាក្រក់ ។  
អង្គធាតុខ្លាញ់ល្អ គឺបង្កើតដោយរាងកាយសំរាប់ ការពាររូបលោក-អ្នក ។  
អង្គធាតុនេះមានចលនាចាកឆ្ងាយពីពពួកសរសៃឈាមក្រហមនៃបេះដូង ។  
វេជ្ជបណ្ឌិតយល់ថាអង្គធាតុ នេះការពារទប់ទល់នឹងជម្ងឺគាំងបេះដូង ។



បើមានអង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់ច្រើននៅក្នុងឈាម អាចធ្វើឲ្យស្ទះសរសៃឈាមក្រហម  
 នៃបេះដូងរបស់អ្នក។ ប្រការនេះគឺជាមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យលោក-អ្នកគាំងបេះដូង ។  
 ប្រសិនបើអ្នកមានអង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់តិច, ឱកាសដែលមានជម្ងឺបេះដូង ឬ  
 គាំងបេះដូងក៏មានតិចដែរ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចប្រាប់កំរិតអង្គធាតុខ្លាញ់របស់  
 លោក-អ្នកតាមការវិភាគពិនិត្យឈាម ។



ប្រសិនបើអង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់មានកម្រិតខ្ពស់ លោក-អ្នកត្រូវតែបន្ថយអង្គធាតុនោះ។  
 ប្រសិនបើ អង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់មានកម្រិតទាប លោក-អ្នកត្រូវតែរក្សាវា ឲ្យស្ថិតក្នុង  
 កម្រិតទាបដដែល ។

**សរុបមក, ការគាំងបេះដូង ឬស្ទះបេះដូងក៏លោក-អ្នកអាចមានតិចតួចដែរ ។**

**តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីបន្ថយ កម្រិតអង្គធាតុខ្លាញ់អាក្រក់?**



ប្រហែលជាងាយជាងការគិតរបស់លោក-អ្នកទៅទៀត!

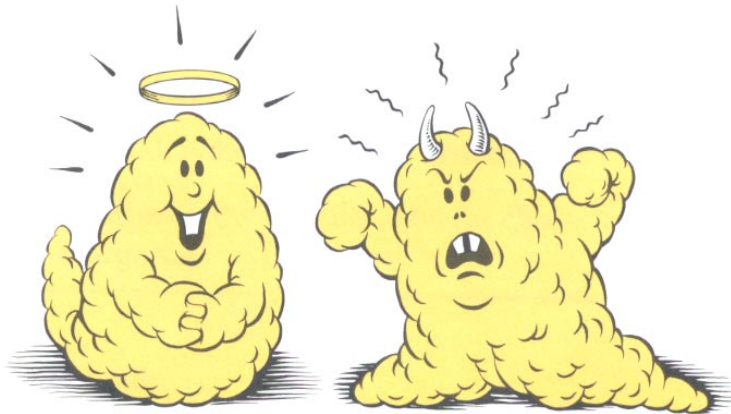
អ្នកគ្រាន់តែប្តូរនូវអ្វីៗខ្លះដែលអ្នកធ្លាប់បរិភោគ និងលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាប៉ុណ្ណោះ ។

ការធ្វើរបៀបនេះអាចជួយ រក្សាបេះដូងលោក-អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ ។

## What you ***must*** know about Cholesterol

Knowing more about cholesterol will help you take better care of your heart and live a healthier life.

Please let me explain.....



There are two [2] kinds of cholesterol. They both travel through your body in your blood stream. One kind is good cholesterol and the other is bad cholesterol.

The good cholesterol is made by your body for your protection. It travels away from your arteries. Doctors think it protects against heart attack.



Too much of the bad cholesterol can clog the arteries to your heart. This could increase your chances of having a heart attack.



If you have less bad cholesterol, you have less risk of heart attack or heart disease. Your doctor can tell your cholesterol level by a simple test.

If you have high amounts of bad cholesterol, you need to lower it. If you have lower amounts of bad cholesterol, you need to keep it that way.

Then you will less likely to have a heart attack.

### **How do I lower my BAD cholesterol level?**



It may be easier than you think!

Just change some of the things that you eat. And, take the medicine the doctor

may give you. It can be as simple as that to help you keep your heart healthy.



## នេះជាគំរោងសាមញ្ញមួយ អំពីការបរិភោគអាហារដើម្បីធ្វើឲ្យបេះដូង

មានសុខភាពល្អ លោក-អ្នកមិនចាំបាច់ឈប់បរិភោគអាហារដែលលោក-អ្នក

ចូលចិត្តនោះទេ គ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ។

ខ្ញុំនឹងបង្ហាញអ្នកថា ត្រូវធ្វើដូចម្តេច ...



### បរិភោគឲ្យបានច្រើន

- ផ្លែឈើ, បន្លែ, នំប៉័ង, ធុញជាតិ
- សាច់មាន់បារាំង, សាច់មាន់ (ឥតជាប់ស្បែក), ត្រី-ដុត, អាំង, ឆ្អែរ
- ទឹកដោះដែលគេចំរាញ់យកក្រែម (Cream) ចេញអស់ ឬមានខ្លាញ់តិច, ឈើស៍ (cheese) មានខ្លាញ់តិច និងប័រធ្វើពីប្រេងរុក្ខជាតិ (margarine)

### បរិភោគឲ្យបានតិច

- ស៊ុត, ម្ហូបចៀន និង ទឹកជ្រលក់ឬសម្រួប ដែលមានក្រែម (Cream)
- សាច់មាន់ខ្លាញ់ច្រើន, សាច់ក្រក, សាច់ខ្លាញ់បីជាន់
- ទឹកដោះសុទ្ធ, ក្រែម (Cream), ឈើស៍ (cheese) និង ប័រ (butter)



ពិនិត្យមើល.....ប្រសិនបើលោក-អ្នកដឹងពីម្ហូបណាមួយដែលមានជាតិខ្លាញ់និង អង្កាតុខ្លាញ់តិចលោក-អ្នកនឹងដឹងនូវលំនាំដែលល្អ សំរាប់បេះដូងរបស់លោក-អ្នក។



# Here is a simple plan to eat heart healthy

You do not have to quit eating things you like. Just make some simple changes!

I will show you how.....



## **Eat More:**

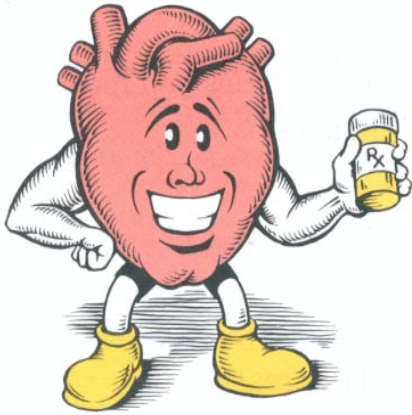
- + Fruits, vegetables, breads, cereals
- + Turkey, Chicken (without the skin) and fish – roasted, baked, grilled or boiled
- + Skim and low-fat milk, low-fat cheese and margarine

## **Eat Less:**

- Eggs, fried foods and cream gravy
- Fatty meats, sausage and bacon
- Whole milk, cream, cheese and butter



See.....If you know which foods have low fat and low cholesterol, you know what is good for your heart!



# ជួនកាលលោក-អ្នកអាចបន្ថយអង្គធាតុខ្លាញ់ បានដោយគ្រាន់តែប្តូរនូវអ្វីដែលលោក-អ្នក ធ្លាប់បរិភោគ

**ប៉ុន្តែ, វេជ្ជបណ្ឌិតអាចឲ្យថ្នាំ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយ អង្គធាតុខ្លាញ់របស់អ្នក ។**

វេជ្ជបណ្ឌិតអាចនិយាយប្រាប់លោក-អ្នកអំពីការពិសារហ្វិ, ការញ៉ាំជាតិស្រវឹង,  
សម្ពាធឈាម, និងការហាត់ប្រាណ ។ លោក-អ្នកនិងវេជ្ជបណ្ឌិតគឺជាក្រុមមួយ  
ដែលធ្វើការសំរាប់សុខភាពល្អ ដល់បេះដូងរបស់អ្នក ។

**សូមចាប់ផ្តើមប្តូរទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហាររបស់អ្នកក្នុងថ្ងៃនេះ ។  
អ្នកអាចធ្វើឲ្យបេះដូងអ្នកល្អ!**

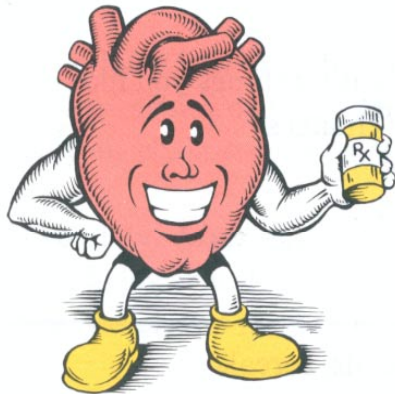
ព័ត៌មានបន្ថែម ឬមានបំណងចង់រៀនសូត្របន្ថែមអំពីជំងឺបេះដូង និងអង្គធាតុខ្លាញ់  
សូមមេត្តាទាក់ទង មកលោកបណ្ឌិត-អ៊ិន នូវលេខ (978) 746-7830, សុវណ្ណ-យៀម (978) 596-0060 ឬ  
ប៊ុន្តា-គ្រូច (978) 596-0061។ ម្យ៉ាងទៀតសូមទាក់ទងទៅ សមាគមផ្នែកបេះដូងអាមេរិកកាំង  
ដែលមានទីកន្លែងនៅជិតលោក-អ្នក ឬ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-242-8721។



**National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, TX 75231-4596**



Sometimes you can lower your cholesterol if you just change what you eat.



But, your doctor may also give you medicine to help control your cholesterol.

Your doctor may also talk to you about smoking, alcohol intake, your blood pressure and exercise. You and your doctor are a team working together for your health.

Start changing your eating habits today.  
You can do your heart good!





## ការប្រជុំគាំទ្រអ្នកមានអាយុស្របាលក្តា និងមានជម្ងឺដូចគ្នា:



សូមជំរាបលោក-លោកស្រីថា ការប្រជុំគាំទ្រអ្នកមានជម្ងឺដូចគ្នានិងអាយុស្របាលក្តានេះ បានរៀបចំឲ្យមានឡើង តាំងពីខែកុម្ភៈ២០០២ ដោយក្រុមសុខភាពសហគមន៍ខ្មែរ២០១០

ដឹកនាំធ្វើដោយអង្គការសប្បាយ។ ការប្រជុំគាំទ្រនេះបានចាប់ផ្តើមជាពីរផ្នែកខុសគ្នា :ទី១ :

អ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ទី២ : អ្នកមានជម្ងឺបេះដូង, លើសឈាម និងខ្លាញ់ច្រើនក្នុងឈាម។

ការជួបជុំគាំទ្រនេះមានជោគជ័យដ៏ប្រសើរ បំផុតគឺដោយសុខភាពសហគមន៍ខ្មែរ២០១០ និងអង្គការសប្បាយបានអញ្ជើញអ្នកមានឯកទេសផ្សេងៗដែល យល់ដឹងពីជម្ងឺរបស់បងប្អូនមកពន្យល់ណែនាំឲ្យយល់ពីសកម្មភាពនៃជម្ងឺ, ការថែរក្សាព្យាបាលនិងកិច្ចការពារ ផងដែរ។

នៅក្នុងរយៈមួយឆ្នាំកន្លងមកនេះបងប្អូនដែលបានចូលមករួមប្រជុំមានការយល់ដឹងច្រើន និងការ

ថែរក្សាខ្លួនបានយ៉ាងប្រសើរ។ ខ្ញុំសូមជំរាបថា ដោយមានការគាំទ្រពីបុគ្គលិករបស់អង្គការសប្បាយ

និងកម្មវិធីសុខភាពសហគមន៍ខ្មែរ២០១០ នេះបងប្អូនអាចមានលទ្ធភាពចូលរួម ប្រជុំបានយ៉ាងរីក

រាយ។ ទោះបីបងប្អូនមានជម្ងឺ ឬក៏គ្រាន់តែចង់ដឹង រៀនសូត្រអំពីជម្ងឺផ្សេងៗនោះ យើងខ្ញុំ

សូមស្វាគមន៍លោក-អ្នក ដោយមេត្រីភាព។ ព័ត៌មានផ្សេងៗ សូមមេត្តាទាក់ទង :

លោក ប្តីហ៊ឹម កែ (៩៧៨)៦៥៤-៧៣៧១ ឬ សាន់នី-លៀង (៩៧៨) ៧៤៦-៧៨២៩

### សេចក្តីបញ្ជាក់:

អ្នកគ្មានជម្ងឺដូចគ្នាបានរៀបរាប់ខាងលើក៏អាចចូលរួមប្រជុំបានដែរដើម្បីយល់ដឹងកុំឲ្យជម្ងឺទាំងនេះ

មកបៀតបៀនដល់រូបរាងកាយរបស់បងប្អូនទាន់។