ខណៈនេះជាពេលដែលយើងត្រូវពិចារណាពីជម្ងឺនោមផ្អែមឲ្យបានម៉ត់ចត់។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺនេះ អ្នកត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត។ ប្រសិនបើមិនឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងខណៈនេះទេ វាក៏នៅតែជាគំនិតល្អមួយដែលអ្នកត្រូវគិតពីរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក - តើទៅអនាគតអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរដែរឬទេដើម្បីបន្ថយនូវគ្រោះកើតជម្ងឺនេះ ? ការចុះទម្ងន់ ការធ្វើចលនាច្រើននិងការបរិភោគអាហារល្អ(មិនសូវមានខ្លាញ់) អាចជួយទប់ទល់ និងការពារមិនឲ្យកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ការរស់នៅតាមរបៀបឲ្យមានសុខភាពល្អនិងការទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតជារឿយៗ អាចជួយបន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់នៃបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់ប្រាប់ញាតិជិតដិតថាអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម សុំអ្នកប្រាប់ឲ្យគេដឹង - ការដឹងថាក្នុងចំណោមគ្រួសារមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជាពត៌មានសំខាន់មួយសំរាប់សុខភាពអ្នកទាំងនោះទៅអនាគត និងដើម្បីជួយអ្នកទាំងនោះឲ្យឈានរកវិធីសំរាប់បន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ។

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមទៀត សុំទាក់ទងទៅ "ផ្នែកជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមនៃរដ្ឋញ៉ូសៅវែល្ស "(Diabetes Australia NSW) ទូរស័ព្ទ 1300 136 588 ។ ឯកសារស្តីពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមានបោះពុម្ពជាភាសាអង់គ្លេស។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកភាសា សុំទាក់ទៅផ្នែកផ្តល់អ្នកបកប្រែ "ធីស" (TIS) ទូរស័ព្ទ 131 450។l

អ្នកអាចយកពត៌មានផ្នែកសុខភាព បន្ថែមទៀតជាភាសាខ្មែរ តាមកំព្យូទ័រ តាមរយៈ:
Multicultural Communication website at http://mhcs.health.nsw.gov.au

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

KHMER
12th July 1999

តើអ្នកឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺមួយ ដែលកំពុងកើនល្បឿនខ្លាំងក្នុងពិភពលោកដែរឬទេ ?

Are you at risk from the world's fastest growing disease ?

NSW HEALTH
DEPARTMENT

តើអ្នកឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺមួយ ដែលកំពុងកើនឡើងខ្លាំងក្នុងពិភពលោកដែរឬទេ ?

Are you at risk from the world's fastest growing disease ?

កត្តាដែលឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ៖

ខ្ញុំអាយុលើស ៤០ឆ្នាំ

ខ្ញុំមាន (ឬធ្លាប់មាន) ឪពុកម្តាយឬបងប្អូនបង្កើត មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ខ្ញុំធ្លាប់មានកូនកើតមកមានទម្ងន់លើស៤គីឡូក្រាម ឬធ្លាប់មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមនៅពេលមានផ្ទៃពោះ។

ខ្ញុំមិនហាត់ប្រាណជារឿយៗ (ឧទាហរណ៍ដូចជា ហាត់តិចជាងកន្លះម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ ៣ដងក្នុង១អាទិត្យ)។

រង្វាស់ចង្កេះខ្ញុំលើសពី ១០០សង្ទីម៉ែត្រ (សំរាប់បុរស) ឬលើសពី ៩៥សង្ទីម៉ែត្រ (សំរាប់ស្រ្តី)។

សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំលើសពី ១៤០/៩០ ឬខ្ញុំញ៉ាំថ្នាំសំរាប់“ការលើសឈាម”(blood pressure medication)។

ខ្ញុំកើតនៅអឺរុបខាងត្បូង ឬនៅប៉ែក Middle East, អាស៊ីប៉ែកអគ្នេយ៍; ខ្ញុំជាជនជាតិ Polynesian, ឬជាអាស៊ី-ឥណ្ឌា។

ខ្ញុំមានរោគសញ្ញា២ ឬលើសពី២ ដូចតទៅ ៖

- ខ្ញុំបត់ជើងតូច(នោម)ច្រើន
- ខ្ញុំចេះតែស្រេកទឹក
- ខ្ញុំទើបតែស្រកទម្ងន់ដោយគ្មានមូលហេតុ
- ជួនកាលខ្ញុំមានស្ពឹក ឬឈឺឆៀបៗនៅជើង ឬផ្នែកក្រោមកជើង
- ខ្ញុំមានចក្ខុវិស័យមើលឃើញស្រពិលៗ
- ខ្ញុំចេះតែហត់
- ខ្ញុំមានរមាស់ស្បែក ឬច្រើនតែមានស្បែករលាកក្លាយ

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេស:។ លោក-អ្នក ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ” (Telephone Directory)។

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញា២ ឬច្រើនជាង២ដែលមានរៀបរាប់ខាងលើនេះ អ្នកឋិតនៅក្នុងភាពមានគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម - ឬមួយក៏អ្នកមានជម្ងឺនេះទៅហើយ។ អ្នកត្រូវឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យមើល - មានប្រជាជនរហូតដល់ទៅ ៤០ ម៉ឺននាក់ក្នុងប្រទេសអូស្រ្តាលីដែលមានជម្ងឺនេះ តែមិនដឹងខ្លួន។

មូលហេតុមួយដែលធ្វើឲ្យជនានុជនជាច្រើនក្នុងពិភពលោក រួមទាំងក្នុងប្រទេសអូស្រ្តាលី ស្លាប់មុនពេលដែលដល់ស្លាប់ពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ក៏ពីព្រោះតែការល្ងង់ខ្លៅពីគ្រោះថ្នាក់នៃជម្ងឺនេះ។ នៅពេលដែលគេមិនបានពិនិត្យដឹងថាមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬមិនបានទទួលការព្យាបាល វាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់កើតបញ្ហាច្រើនទៀតដូចជា ជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល(stroke) ខូចតម្រងទឹកនោម ខ្វាក់ភ្នែក ការត្រូវកាត់ដៃជើងចេញ និងភាពលែងធ្វើការកើតខាងផ្លូវកាម។

ហេតុដូចម្តេចបានជាយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមនេះ ? មួយចំណែកគឺដោយសារអ្នកមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម មានសភាពហាក់ដូចជាមានសុខភាពធម្មតា។ អ្នកជម្ងឺខ្លះមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមានសុខភាពល្អ ហើយគិតថាមិនត្រូវការការព្យាបាល។ ក៏ប៉ុន្តែទោះបីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមិនអាចមើលឃើញពីក្រៅក្តី វាកំពុងធ្វើឲ្យខូចខាងក្នុងយ៉ាងស្ងាត់ស្ងៀម។ ការមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមានន័យថា សរីរាង្គកាយមិនអាចទប់ទល់នូវកម្រិតចំនួនជាតិស្ករម្យ៉ាងហៅ glucose នៅក្នុងឈាម - កាលណាជាតិ glucose នេះចេះតែមានកើនច្រើនឡើងនៅក្នុងរាងកាយ វាអាចធ្វើឲ្យខូចសរីរាង្គ(organs)ផ្សេងៗនៅក្នុងខ្លួន។

មូលហេតុមួយទៀត ដែលបណ្តាលឲ្យជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមកើនឡើងនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន គឺមកពីភាពសម្បូណ៌ធនធាន (ដែលគួរឲ្យហួសចិត្ត)។ ពោលគឺមានប្រាក់ច្រើនសំរាប់ចំណាយទៅលើម្ហូបអាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើន ព្រមទាំងទៅលើឡាននិងសម្ភារៈផ្សេងៗធ្វើឲ្យយើងមិនសូវប្រើកម្លាំង ធ្វើឲ្យយើងមិនសូវធ្វើចលនានិងកាន់តែធាត់ឡើង - ដែលជាកត្តា២នាំមកនូវគ្រោះថ្នាក់កើតជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។