

ແຮງງານອີກ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເຮັດໃຫ້ ຄົນເຮົາ ອ້ວນຂຶ້ນ ແລະ ກໍບໍ່ຄ່ອຍຈະວ່ອງໄວ - ຊຶ່ງ ເປັນສອງຢ່າງ ທີ່ ເຮັດໃຫ້ເພີ່ມ ອັນຕຣາຍໃນການເປັນໂຣກເບົາຫວານ.

ເຖິງເວລາແລ້ວ ທີ່ຈະປະເຊີນກັບໂຣກເບົາຫວານຢ່າງຈິງຈັງ. ຫາກ ທ່ານຄິດ ວ່າ ຕົນເອງ ກຳລັງ ສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຣກເບົາຫວານຢູ່ດຽວນີ້, ຕ້ອງໄປຫາທ່ານໝໍໂລດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນພາວະການສ່ຽງໃນປັດຈຸບັນ, ກໍຍັງເປັນ ຄວາມຄິດທີ່ດີ ທີ່ຈະເບິ່ງ ຄວບຄຸມນຳການຢູ່ກິນ - ທ່ານຄວນປ່ຽນແປງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນ ການສ່ຽງຕໍ່ ອັນຕຣາຍ ໃນອະນາຄົດບໍ່? ການລົດນຳໜັກ, ອອກກຳລັງເລື້ອຍໆ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ ສຸຂພາບ (ບໍ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ) ທັງສອງຢ່າງນີ້ ຈະສາມາດປ້ອງກັນ ໂຣກເບົາຫວານ ແລະ ຄວບຄຸມມັນໄດ້. ຫາກທ່ານກຳລັງເປັນໂຣກເບົາຫວານຢູ່, ການຢູ່ກິນ ທີ່ດີ ຕໍ່ສຸຂພາບແລະໄປໃຫ້ທ່ານໝໍກວດຢ່າງສະເໝີ ຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນ ອັນຕຣາຍ ຈາກ ໂຣກແຊກຊ້ອນຢ່າງອື່ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານ ບໍ່ທັນໄດ້ບອກ ພີ່ນ້ອງໃກ້ຊິດ ວ່າທ່ານ ເປັນໂຣກເບົາຫວານ, ກໍຄວນບອກ ເຂົາເຈົ້າເສັຍ - ການທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າມີຄົນ ເປັນໂຣກເບົາຫວານ ຢູ່ໃນ ຄອບຄົວ ຈະ ເປັນຂໍ້ມູນທີ່ດີທີ່ຕໍ່ສຸຂພາບຂອງເຂົາເຈົ້າໃນອານາຄົດ, ແລະຈະສາມາດ ຊ່ວຍໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າຫາວິທີຫຼຸດຜ່ອນການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພຍາດ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ Diabetes Australia NSW ເບີໂທ 1300 136 588 . ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮືອງການ ໂທຣະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຮຸນາໂທຣະສັບຫາ ຜແນກແປເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຮືອງສຸຂພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບໄຊຕ໌ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <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



Laotian
12 July 1999

ທ່ານກຳລັງສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພຍາດ ທີ່ເຕີບໂຕໄວທີ່ສຸດຂອງໂລກບໍ່?

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

ເບີໂທຣະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣະ ໃນສມຸດໂທຣະສັບເບິ່ງໃໝ່.



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

ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ມີການສ່ຽງຕໍ່ການເປັນພຍາດນີ້

ຂ້ອຍມີ ອາຍຸ ເກີນ 40 ປີ

ຂ້ອຍມີ (ຫຼື ເຄີຍມີ) ຍາດໃກ້ຊິດທາງສາຍເລືອດທີ່ເປັນໂຮກ ເປົາຫວານ

ຂ້ອຍເຄີຍອອກລູກ ທີ່ມີນ້ຳໜັກ ກ່ວາ 4 ກິໂລ, ຫຼື ເຄີຍ ເປັນໂຮກ ເປົາຫວານ ເມື່ອຕອນ ຕັ້ງທ້ອງ

ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ອອກແຮງກາຍ ຢ່າງ ສມໍ່ສເມີ (ເຊັ່ນ ອອກແຮງກາຍ ໜ້ອຍກ່ວາ ເຄິ່ງ ຊົ່ວໂມງ ຕໍ່ມື້, ສາມມື້ຕໍ່ອາທິດ).

ຮອບແອວຂ້ອຍແທກໄດ້ ໃຫຍ່ກ່ວາ 100 cms (ສຳລັບ ຜູ້ຊາຍ) ຫຼື 95 cms (ສຳລັບ ຜູ້ຍິງ)

ຄວາມດັນຂອງເລືອດຂ້ອຍແທກໄດ້ ສູງກ່ວາ 140/90 ຫຼື ຂ້ອຍ ກຳລັງ ກິນຢາ ລະງັບ ຄວາມດັນຢູ່

ຂ້ອຍ ເກີດຢູ່ ທາງໃຕ້ ຂອງ ຢູໂຣບ, ຕາເວັນອອກກາງ, ເອເຊັຍ ຕາເວັນອອກ ສູງໃຕ້, ຂ້ອຍ ແມ່ນຄົນ ໂປລິນີຊຽນ ຫຼື ແຂກຈາກເອເຊັຍ.

ຂ້ອຍ ມີ ອາການສອງຢ່າງຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ຈາກອາການທີ່ກ່າວດັ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ຂ້ອຍ ຢ່ຽວ ຫຼາຍເກີນ ຄວນ
- ຂ້ອຍ ຫິວນຈໍ້ເລື້ອຍໆ
- ນ້ຳໜັກ ຂ້ອຍຫຼຸດລົງ ຢ່າງບໍ່ ມີ ສາເຫດ
- ບາງຄັ້ງ ຂ້ອຍ ຮູ້ສຶກ ມືນ ຫຼື ຊາ ຕາມ ຕີນ ຫຼື ຂາ
- ຂ້ອຍ ຮູ້ສຶກ ຕາຟາງ
- ຂ້ອຍ ຮູ້ສຶກ ເມື່ອຍເລື້ອຍໆ
- ຂ້ອຍ ຮູ້ສຶກ ຄັນຕາມຜິວໜັງ ຫຼື ເປັນ ພຍາດ ຕາມຜິວໜັງ ເລື້ອຍໆ

ຫາກຄຳຕອບ ຂອງທ່ານ ແມ່ນຖືກ 2 ຂໍ້ ຫຼື ຫຼາຍ ກ່ວານັ້ນຈາກສິ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງ ເທິງ, ກໍໝາຍຄວາມວ່າທ່ານ ກຳ ລັງຕົກ ຢູ່ໃນພາວະການສ່ຽງທີ່ຈະເກີດ ໂຮກ ເປົາ ຫວານ - ຫຼື ທ່ານອາດຈະເປັນແລ້ວກໍເປັນໄດ້. ທ່ານຄວນໄປຫາທ່ານໝໍເພື່ອ ກວດເບິ່ງ. ມີຄົນຮອດ 400,000 ຄົນ ຢູ່ໃນ ອອສເຕຣເລັຍ ຊຶ່ງກຳລັງເປັນ ພະຍາດ ນີ້ຢູ່ ຢ່າງ ບໍ່ຮູ້ເມື່ອ.

ເຫດຜົນນຶ່ງ ທີ່ຫຼາຍໆຄົນໃນໂລກ, ຮວມທັງ ອອສເຕຣເລັຍ, ຕ້ອງຕາຍ ທັ້ງໆ ທີ່ບໍ່ ຮອດກຳນົດ ຍ້ອນໂຮກເປົາຫວານ ກໍຍ້ອນ ຄວາມບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ເຖິງ ອັນຕຣາຍ ຂອງ ມັນ. ຫາກພຍາດເປົາຫວານ ບໍ່ຖືກກວດພົບ ຫຼື ບໍ່ຖືກຄວບຄຸມ, ກໍຈະເຮັດໃຫ້ມີ ເປີເຊັນສູງ ໃນການເກີດໂຮກແຊກຊ້ອນຂັ້ນເຊັ່ນ ພຍາດຫົວໃຈ, ໂຮກຫົວໃຈວາຍ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງບໍ່ທຳງານ, ເຮັດໃຫ້ຕາບອດ, ແຂນຫຼືຂາຖືກຕັດ, ແລະ ອະວັຍວະເພດ ບໍ່ແຂງຕົວ.

ເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງບໍ່ເຫັນອັນຕຣາຍຂອງໂຮກເປົາຫວານຢ່າງຈິງຈັງ? ສ່ວນນຶ່ງ ກໍຍ້ອນ ວ່າ ຄົນທີ່ເປັນໂຮກເປົາຫວານສ່ວນຫຼາຍ ກໍຍັງເບິ່ງຄືວ່າສຸຂະພາບດີຢູ່. ບາງຄົນ ເປັນ ພຍາດນີ້ ກໍຍັງຮູ້ສຶກສະບາຍດີ ຈຶ່ງຄິດວ່າບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຄວບຄຸມມັນ. ແຕ່ ເຖິງ ແມ່ນວ່າ ໂຮກເປົາຫວານ ຈະເບິ່ງບໍ່ອອກຈາກທາງນອກ, ມັນສາມາດທຳລາຍຮ່າງ ກາຍທາງໃນຂອງເຮົາຢູ່ຢ່າງງຽບໆ. ຄົນທີ່ເປັນໂຮກເປົາຫວານ ຮ່າງກາຍຈະ ບໍ່ ສາມາດ ຄວບຄຸມ ປະຣິມານ ຂອງທາດຊຸນິດ ນຶ່ງຊຶ່ງຮ້ອງວ່າ ທາດນ້ຳຕານ ໃນ ເລືອດ - ເມື່ອ ທາດນ້ຳຕານ ທະວີຄູນຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍ ມັນສາມາດ ທຳລາຍ ພາກສ່ວນອະວັຍວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ .

ເຫດຜົນອີກອັນນຶ່ງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ ໂຮກເປົາຫວານແຜ່ຜາຍໃນຫຼາຍໆປະເທດ ກໍແມ່ນ - ຍ້ອນສາເຫດທີ່ບໍ່ຄວນເກີດຂຶ້ນເລີຍ - ເພາະມີຄວາມອຸດົມສົມບູນຂຶ້ນ. ມີເງິນຫຼາຍ ກໍຊື້ ອາຫານທີ່ມີໄຂມັນມາກິນ, ແລ້ວກໍຊື້ ຣິດຍິນມາຂີ່ ແລະກໍຍັງໃຊ້ເຄື່ອງປະຢັດ