រៀបពិនិត្យ

សម្ភាធឈាមរបស់អ្នក។

តារាងមាតិកា

Washington State Department of Health

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

របៀបពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក

មិនថាអ្នកឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពធ្វើការវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ឬអត់នោះទេ ចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ទិន្នន័យរ៉ាស់សម្ពាធឈាមដែលឈ្មួញជាមួយនឹងដៃរបស់អ្នក។

មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើម

- មិនត្រូវពិសាកាហ្វេរយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- មិនត្រូវប្រើប្រាស់ផលិតផលថ្នាំជក់រយៈពេលយ៉ាងហោច 30 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- មិនត្រូវហាត់ប្រាណ ឬពិសាអាហារច្រើន រយៈពេលពីរម៉ោងមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។ ផ្លោកនោមពេញដោយទឹកនោម អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើលេខអំណាន។

លេខអំណានអាចប្រែប្រួលពីដៃមួយទៅដៃមួយទៀត។ ប្រើដៃតែមួយរៀងរាល់ពេលដែលអ្នកពិនិត្យមើលសម្ពាធឈាម។

សម្រាប់ការវាស់សម្ពាធឈាមឲ្យបានត្រឹមត្រូវ សូមប្រាកដថា៖

1. អង្គុយលើកៅអីដោយស្ងាត់ស្ងៀមរយៈពេល 5 នាទីមុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម។
2. អង្គុយដោយដាក់ខ្នងផ្អែក និងដាក់ជើងរាបទៅលើដី។
3. យកអាវចេញពីដៃរបស់អ្នកនៅផ្នែកខាងលើ។
4. សូមប្រាកដថាត្រូវកន្សែដៃរបស់អ្នកនៅកម្ពស់ត្រឹមចេះដូងនៅលើតុ ឬផ្នាក់ដៃកៅអី។
5. មិនត្រូវដេកគ្នានោះទេ នៅពេលវាស់សម្ពាធឈាម។

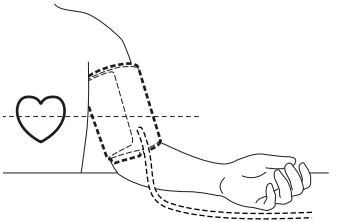
ដឹងពីលេខអំណានរបស់អ្នក – កត់ត្រាពួកវា!

ម៉ូនីទ័រសម្ពាធឈាម និងវាស់ស្ទង់ចំនួនលេខសម្ពាធឈាមខ្ពស់បំផុត *(ស៊ីស្តូលិក (systolic))* និងសម្ពាធឈាមទាបបំផុត *(ឌីយ៉ាស្តូលិក (diastolic))* របស់អ្នក និងចង្វាក់ជីពចររបស់អ្នក។

120 ← ស៊ីស្តូលិក
80 ← ឌីយ៉ាឯស្តូលិក

តាមដានសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកដោយការកត់ត្រាការផ្លាស់ប្តូរ និងលេខអំណាននៅក្នុងតារាងនៅខាងខ្នងក្នុងសៀវភៅនេះ។

ប្រសិនបើលេខអំណាននេះខុសខ្លាំងពីការរំពឹងទុករបស់អ្នក សូមជួបពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីបញ្ជាក់អំពីលេខអំណាននេះ។



សម្ពាធឈាមមានការប្រែប្រួលអំឡុងពេលថ្ងៃ ដូច្នេះយកល្អត្រូវកត់ត្រាលេខអំណានក្នុងរយៈពេលដូចគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ។

អ្នក អាច គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់ខ្លួន

- យើងសូមណែនាំឲ្យអ្នកនាំយកម៉ូនីទ័រវាស់សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកទៅកាន់ការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ចំនួនពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំដើម្បីពិនិត្យមើលសុក្រិតភាពរបស់វា។
- សូមធ្វើការដោយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក ដើម្បីត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក។

អត្ថន័យលេខអំណាន

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL **Excellent!** This is right where it needs to be as a normal blood pressure.	**LESS THAN 120**	**and**	**LESS THAN 80**
ELEVATED This is getting up there. Begin lifestyle changes that keep your blood pressure from developing into or becoming hypertension.	**120–129**	**and**	**LESS THAN 80**
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1 Your blood pressure is high. You need to see your medical provider.	**130–139**	**or**	**80–89**
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2 Your blood pressure is very high. Seek medical care now.	**140 OR HIGHER**	**or**	**90 OR HIGHER**
HYPERTENSIVE CRISIS (Emergency Care Needed) Your blood pressure is dangerously high. Call 911 now.*	**HIGHER THAN 180**	**and/or**	**HIGHER THAN 120**

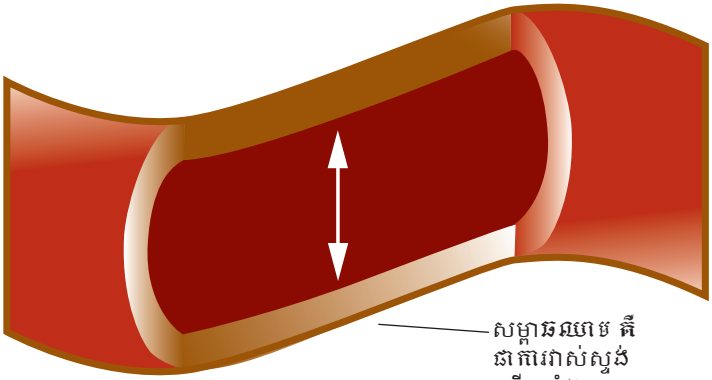
ប្រភពស្រង់ចេញពីសមាគមទប់ទល់ជំងឺបេះដូងអាមេរិក (American Heart Association)។ បង្កើតឡើងដោយកម្មវិធីជំងឺរំលាយអាហារ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Washington។

* ការពិគ្រោះយោបល់សុខភាពពីកម្មវិធីជំងឺរំលាយអាហារ និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ Washington។

សម្ពាធឈាម និងបេះដូងរបស់អ្នក

តើសម្ពាធឈាមជាអ្វី?

- វាគឺជាកម្លាំង (សម្ពាធ) ឈាមនៅក្នុងសរសៃឈាមសំខាន់ៗដែលកើតឡើង ដោយសកម្មភាពការបាញ់ឈាមរបស់បេះដូង។
- នៅពេលវាស់ស្ទង់សម្ពាធឈាម សម្ពាធពីរប្រភេទត្រូវបានវាស់ គឺ*សម្ពាធស៊ីស្តូលិក (systolic)* និង *សម្ពាធឌីយ៉ាលិក (diastolic)*។



សម្ពាធស៊ីស្តូលីក

សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមដែលកើតមាននៅពេលបេះដូងកន្ត្រាក់។ វាគឺជាលេខនៅលើគេ និងធំជាងគេចំនួនពីរ ដែលបានរាយការណ៍ឆ្លងកាត់នៅក្នុងលេខរំណានសម្ពាធឈាម។

សម្ពាធឌីយ៉ាលិក

សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមដែលកើតមាន នៅពេលបេះដូងពន្លា និងផ្ទុកពេញទៅដោយឈាម។ វាជាលេខខាងក្រោមចំនួនពីរ ដែលបានរាយការណ៍នៅក្នុងរំណានសម្ពាធឈាម។

រំណានសម្ពាធឈាម តែងឆ្លងកាត់លេខចំនួនពីរ។ ឧទាហរណ៍ 110 លើ 70 (សរសេរថា 110/70)។

ចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក

សម្ពាធឈាមខ្ពស់ – ជំងឺលើសឈាម – គឺជាហេតុឈានមុខគេនៃជំងឺគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលខ្សោយបេះដូង និងខ្សោយក្រលៀន។ មនុស្សភាគច្រើនមានសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ហើយមិនបានដឹង ពីវា។ គេតែងហៅវាថាជា “ឃាតករស្ងប់ស្ងាត់ (silent killer)” ដោយសារតែវាមិនស្រែវមានរោគសញ្ញា។ មនុស្សប្រហែល 1,000 នាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ស្លាប់បាត់បង់ជីវិតរៀងរាល់ថ្ងៃដោយសារតែសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់។

គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកដោយការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ

អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរជាធម្មតាដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក ហើយអាចមានសុខភាពបេះដូងល្អ និងគ្មានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

- **ឈប់ជក់បារី។**
  - ចូលទៅកាន់ www.quitline.com។
  - ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រអំពីការប្រើប្រាស់ឱសថដែលអាចជួយអ្នកបោះបង់ការជក់បារីបាន។
- **គ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់អ្នក។**
  - ប្រសិនបើអ្នកលើសទម្ងន់ សូម្បីតែការសម្រកទម្ងន់បន្តិចបន្តួចក៏អាចបន្ថយសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបានដែរ។
- **ធ្វើចលនាឲ្យបានច្រើន – ហាត់ប្រាណ។**
  - សកម្មភាពជាមធ្យមរយៈពេល 30 នាទី ដូចជាការដើរជាដើម 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ អាចបន្ថយសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកបាន។

- **បរិភោគអាហារដែលមានជាតិសូដ្យូម (អំបិល) កម្រិតទាប។**
  - អានស្លាកចិទ្ទលើចំណីអាហារ។
  - ជ្រើសរើសអាហារដែលមានកម្រិតសូដ្យូម (អំបិល) មិនលើសពី 400 mg ក្នុងអាហារមួយពេល ឬអាហារដែលមានបរិមាណសូដ្យូមប្រចាំថ្ងៃ 10 ភាគរយ ក្នុងអាហារមួយពេល។
  - ដៀសវាងអាហារដែលមានជាតិអំបិលដែលមានបញ្ជាក់នៅក្នុងតារាងថាជាត្រឹមធ្យឹមួយក្នុងចំណោមត្រឹមធ្យឹ 10 មុខ។
  - ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអំបិលបង្កប់ដែលរកឃើញនៅក្នុងសមាសធាតុដែលប្រើប្រាស់ក្នុងការធ្វើចំណីអាហារ។ អាហារកែច្នៃភាគច្រើនមានសូដ្យូម (អំបិល) កម្រិតខ្ពស់។
  - ទទួលទានសូដ្យូមមិនឲ្យលើសពី 1,500 mg ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ពលរដ្ឋអាមេរិកាំងភាគច្រើនទទួលទានពីរដងច្រើនជាងបរិមាណនេះ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- **កំណត់បរិមាណជាតិស្ករឹងត្រឹមទទួលទានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។**
- **គ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។**
- **គ្រប់គ្រងកូលេស្ត្រូល។**

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម៖

Quitline.com:1-800-QUIT-NOW

American Heart Association៖ www.Heart.org

បត់ផ្នែកនេះចូលខាងក្នុង។

ចំណុចសំខាន់បំផុតស្តីពីការត្រៀមត្រង់សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ?

ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចអាចធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលល្អប្រសើរឡើង៖

- **ដើរយ:ពេល 30 នាទី**
  រៀងរាល់ថ្ងៃអាចឲ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះមកត្រឹម 10 ក្រឹត។
- **ការស្រកទម្ងន់ 5–10 ផោន**
  អាចឲ្យសម្ពាធឈាមរបស់ធ្លាក់ចុះ 5 ក្រឹត ឬលើសពីនេះ។
- **ការបោះបង់ការជក់បារី**
  អាចធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ 5–10 ក្រឹត។

មុនពេលវាស់សម្ពាធឈាម៖

- **មិនត្រូវពិសាកាហ្វេ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់**
  មុនរយៈពេលយ៉ាងហោច 30
  នាទីមុនពេលវាស់។
- **ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក** មុនពេលរួតវាស់។
  ផ្លោកនោមពេញដោយទឹកនោម អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើលេខរំណាន។
- **អង្គុយដាក់ខ្នង**
  ផ្អែកទៅនឹងកៅអី ហើយដាក់ជើងទាបនៅលើតម្រាស។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖

_____

_____

ទូរសព្ទរបស់អ្នកផ្តល់សេវា៖

_____

Washington State Department of Health
DOH 345-274 January 2018 Khmer

សម្ពាធឈាមតារាងតាមដាន

ការបរិច្ឆេទ	សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ	ការបរិច្ឆេទ	សម្ពាធឈាមរបស់ខ្ញុំ
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____
_____	_____/_____	_____	_____/_____

សម្ពាធឈាមរបស់អ្នក៖

_____/_____

ដើម្បីព្រីនតារាងរនឡាញ សូមចូលទៅកាន់
doh.wa.gov/Portals/1/Documents/8380/345-274-BPtracker-km-L.pdf
ដើម្បីស្នើសុំឯកសារចម្លងច្រើនច្បាប់ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 360-236-3770 ។

ឯកសារចម្លងច្រើនច្បាប់ថែមទៀត

ដើម្បីព្រីនអនឡាញ៖
doh.wa.gov/Portals/1/Documents/8380/345-273-BloodPressHm-km-L.pdf
ដើម្បីស្នើសុំឯកសារចម្លង៖ 360-236-3770

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការដូចខាងក្រោមដែលបានរួមចំណែកចំពោះកូនសៀវភៅណែនាំនេះ៖

- American Heart Association) / American Stroke Association
- Tobacco Prevention and Control Program (កម្មវិធីបង្ការ និងឈប់ចំបាត់ថ្នាំជក់) Washington State Department of Health (នៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ Washington)

ការពិគ្រោះយោបល់សុខភាពនៅក្នុងកូនសៀវភៅណែនាំនេះ ផ្តល់ជូនដោយកម្មវិធីបង្ការជំងឺចេះដូង ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម នៃនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ Washington។

សម្រាប់បុគ្គលដែលមានពិការភាព ឯកសារនេះគឺអាចរកបានក្នុងទម្រង់ផ្សេងទៀតតាមការស្នើសុំ។ ដើម្បីដាក់សំណើសុំ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127 (TTY/TDD 711)។

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 345-273 December 2019 Khmer