NATIONAL DIABETES EDUCATION PROGRAM

កម្មវិធីអប់រំ រោគទឹកនោមផ្អែម ប្រជាជាតិ

Cambodian

*Diabetes and Asian Americans and Pacific Islanders**

*រោគទឹកនោមផ្អែម និងជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក **

តើរោគទឹកនោមផ្អែមជាអ្វី?

រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលខ្លួនមនុស្សពុំអាចផលិត ឬប្រើជាតិអ៊ិនស៊ូលីនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ អ៊ីនស៊ូលីនគឺជាជាតិហ័រម៉ូនដែលត្រូវការ ដើម្បីបំផ្លាស់ជាតិស្ករ ឬជាតិម្សៅ និងអាហារផ្សេងៗទៀត ឲ្យទៅជាថាមពលដែលត្រូវការសំរាប់រស់នៅជារាល់ថ្ងៃ ។ មនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គេមានជាតិគ្លុយកូស (ស្ករ) យ៉ាងច្រើន នៅក្នុងឈាមរបស់គេ ។

តើសកម្មភាព និងឥទ្ធិពលនៃរោគទឹកនោមផ្អែម មានអ្វីខ្លះ?

រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាហេតុដ៏ចំបងមួយ នាំឲ្យមនុស្សនៅសហរដ្ឋអាមេរិកស្លាប់និងពិការ និងចំណាយប្រាក់ជាង $98 រយកោដិដុល្លារជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។ វាជាហេតុដ៏ចំបងទីប្រាំពីរបណ្ដាលឲ្យមនុស្សស្លាប់ ដែលគេបានចុះលើសំបុត្រមរណៈភាពនៅសហរដ្ឋអាមេរិក នៅក្នុងឆ្នាំ 1995 ។ វាជាហេតុដ៏ចំបងទីប្រាំនៃការស្លាប់ នៅក្នុងចំណោមជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ដែលមានអាយុរវាង 45 និង 64 ឆ្នាំ ។

រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាប់ទាក់ទងជាមួយភាពហកជំងឺ(ការរើរឹតជំងឺ)ជាយូរអង្វែង ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់គុណភាពជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ។ វាជាហេតុដ៏ចំបងដែលបណ្ដាលឲ្យមនុស្សពេញវ័យខ្វាក់ភ្នែក មានជំងឺដំរងនោមមិនជា និងនាំឲ្យមានការកាត់ប្រអប់ជើងឬជើងចេញ ដោយព្រោះតែការយឺយយ៉ាវនៃជំងឺ ។ មនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែមងាយកើតរោគបេះដូង និងរោគដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល 2 ទៅ 4 ដង ច្រើនជាងមនុស្សដែលគ្មានកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ហើយប្រហែលជាពីរភាគបី គឺស្លាប់ដោយសារជំងឺដាច់សរសៃឈាមបេះដូង ។

តើមានជនជាតិអាស៊ីនិងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក-អាមេរិកាំង ប៉ុន្មាននាក់កើតរោគទឹកនោមផ្អែម?

ថ្វីបើទិន្នន័យស្ដីពីចំនួនជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក ដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែមមានកំរិតក៏ដោយ គង់តែការសិក្សាបានបង្ហាញថា រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 កំពុងតែមានបញ្ហាយ៉ាងធំ ក្នុងចំណោមក្រុមខ្លះនៃប្រជាជននេះ ។ ឧទាហរណ៍ : អំណាចរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 គឺមានខ្ពស់ជាង 2 ទៅ 3 ដង ក្នុងចំណោមជនជាតិជប៉ុនអាមេរិកាំង ដែលរស់នៅក្នុងស៊ីអាថុល បើប្រៀបធៀបនឹងសាសន៍ស្បែកសមិនមែនជាហ៊ិស្ប៉ានិក ។ អំណាចរោគនេះគឺមានខ្ពស់ជាងជា 2.5 ដងក្នុងបណ្ដាជាតិដើម(មូលជន)នៅហាវ៉ៃ បើប្រៀបធៀបនឹងអ្នករស់នៅហាវ៉ៃដែលជាស្បែកស ។

តើប្រភេទរោគទឹកនោមផ្អែម ខុសគ្នាជាយ៉ាងណា?

រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ដែលគេធ្លាប់ហៅថារោគទឹកនោមផ្អែមជំទង់ គឺកើតឡើងនៅពេលប្រព័ន្ធសុំារោគរបស់រូបកាយ បានរុករាននិងបំផ្លាញកោសិកាបង្កើតអ៊ិនស៊ូលីនរបស់ខ្លួន នៅក្នុងលំពែង ។ មនុស្សដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ត្រូវចាក់ថ្នាំអ៊ីនស៊ូលីនរាល់តែថ្ងៃដើម្បីរស់នៅ ។ ជនជាតិអាស៊ីនិងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក-អាមេរិកាំងមួយចំនួនតូច គេមានរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ។

រោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ដែលគេធ្លាប់ហៅថា រោគទឹកនោមផ្អែម-ផ្ដើមពេលពេញវ័យ គឺកើតឡើងនៅពេលរូបកាយពុំអាចផលិតជាតិអ៊ិនស៊ូលីនឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ឬក៏ពុំអាចប្រើអ៊ិនស៊ូលីនដែលវាផលិតឲ្យបានប្រសិទ្ធិភាព។ លក្ខណៈរោគទឹកនោមផ្អែមនេះ តាមធម្មតាកើតនៅក្នុងមនុស្សពេញវ័យមានអាយុ 40 ឆ្នាំ ប៉ុន្តែវាក្លាយជាមានអំណាចយ៉ាងខ្លាំង ក្នុងក្រុមអាយុក្មេងជាងនេះ ។ ភាគច្រើននៃជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក គេមានរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ។

រោគទឹកនោមផ្អែមពេលមានគភ៌ គឺកើត ឬបានរកឃើញនៅក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ។ តាមធម្មតា ប្រភេទនេះក៏បាត់ទៅវិញនៅពេលឆ្លងទន្លេរួច ប៉ុន្តែស្ត្រីណាដែលមានរោគទឹកនោមផ្អែមពេលមានគភ៌ ច្រើនតែមានភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 នៅពេលក្រោយៗមកក្នុងជីវិតរបស់គេ ។

តើលក្ខណៈសញ្ញានៃរោគទឹកនោមផ្អែម មានអ្វីខ្លះ?

លក្ខណៈសញ្ញានៃរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 តាមធម្មតាកើតក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី ។ លក្ខណៈសញ្ញារោគគឺរាប់ទាំង ការស្រេកទឹកនិងជុះនោម បានកើនឡើង, ឃ្លានអាហារជានិច្ច, ស្រកទំងន់, ស្រវាំងភ្នែក, និងអស់កំឡាំងជាពន់ពេក ។ បើរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 មិនបានវិនិច្ឆ័យរោគ និងមិនបានព្យាបាលទេ មនុស្សនោះអាចភាំងស្មារតីទៅជាសន្លប់ ដែលជាទីគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

លក្ខណៈសញ្ញានៃរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 កើតឡើងជាសន្សឹមៗ ហើយមិនអាចសំគាល់ឃើញឲ្យដូចរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ឡើយ ។ លក្ខណៈសញ្ញារោគគឺរាប់ទាំងការល្ហើយកំឡាំង ឬឈឺថ្កាត់, ស្រេកទឹកខុសពីធម្មតា, ជុះនោមញឹកញាប់ ជាពិសេសនៅពេលយប់, ស្រកទំងន់, ស្រវាំងភ្នែក, មានដំបៅឆ្លងញឹកញាប់, ហើយរបួសព្យាបាលមិនងាយជា ។

-បើកទៅម្ខាងទៀត-

តើគេបានវិនិច្ឆ័យរោគទឹកនោមផ្អែម ដោយរបៀបណា?

រោគទឹកនោមផ្អែមត្រូវបានវិនិច្ឆ័យយ៉ាងងាយ តាមរយៈការពិសោធន៍កំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់មនុស្ស ក្រោយពីគេមិនបានបរិភោគអ្វីចំនួនប្រាំបីម៉ោង ។ បើការតមជាតិទឹកផ្លាស្មាគ្លុយកូស មានកំរិត 126 mg/dL ឬច្រើនជាងនេះ មនុស្សនោះគឺកើតរោគទឹកនោមផ្អែមហើយ ។

តើកត្តាអ្វីដែលបង្កើននូវឱកាស នឹងធ្វើឲ្យជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំង និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក កើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2?

មនុស្សណាដែលសមាជិកគ្រួសារមានរោគទឹកនោមផ្អែម គឺបង្កើននូវភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ។ មនុស្សណាដែលធាត់ពេក ជាអ្នកហូបម្ហូបមានខ្លាញ់ច្រើន ហើយមិនសកម្មក្នុងការហាត់ប្រាណ គឺងាយនឹងកើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ផងដែរ ។ រោគទឹកនោមផ្អែមគឺមិនមែនបណ្ដាលមកពីការបរិភោគបង្អែមច្រើនពេក ឬម្ហូបដែលមានស្ករច្រើននោះឡើយ គឺវាផ្ទុយទៅនឹងរឿងដែលមនុស្សជាច្រើនជឿ ។

ការជ្រើសរើសម្ហូបខ្លះ នៃជនជាតិអាស៊ីអាមេរិកាំងនិងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក គឺបានផ្លាស់ប្ដូរ ដោយព្រោះការផ្លាស់លំនៅរបស់គេ ចូលមករស់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយបត់បែនទៅតាមសម័យទំនើប ។ សព្វថ្ងៃនេះគេច្រើនតែជ្រើសយកម្ហូបសាច់សត្វណាដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន សាច់សត្វណាមានជាតិខ្លាញ់ និងដែលធ្វើជាតិកាបូហៃដ្រេត ជាជាងតាមរបៀបម្ហូបដែលមានបន្លែនិងត្រីជាគោល ដែលជាទំនៀមទំលាប់របស់គេ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះសោត គេក៏បានក្លាយជាមិនសូវសកម្មក្នុងការហាត់ប្រាណផង ។ ដោយសារលទ្ធផលដូច្នេះហើយ ឱកាសរបស់គេនៃការកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ក៏បានកើនឡើង ។

តើរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 អាចការពារបានឬទេ?

អាចការពារបាន ។ កម្មវិធីការពាររោគទឹកនោមផ្អែម ដែលជាការសិក្សាស្រាវជ្រាវមួយបានធានាដោយ វិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ (National Institutes of Health) បានបង្ហាញឲ្យដឹងថា តាមរយៈការបង្កើនធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណរបស់គេ ការបរិភោគអាហារមានសុខភាពល្អជាងមុន និងការបញ្ចុះទំងន់រវាង 10 ទៅ 15 ផោន នោះអ្នកចូលរួមក្នុងការស្រាវជ្រាវចំនួន 58 ភាគរយ ដែលឋិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតរោគទឹកនោមផ្អែម គេអាចការពាររោគទឹកនោមផ្អែមកុំឲ្យចាប់ផ្ដើមបាន ។

តើមនុស្សទាំងឡាយគេចាត់ចែងរោគទឹកនោមផ្អែម ដោយរបៀបណា?

រោគទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺមួយចាត់ចែងដោយខ្លួនឯង ។ មនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ត្រូវតែទទួលខុសត្រូវចំពោះការថែរក្សាខ្លួនរបស់គេ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ដោយខំព្យាយាមរក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់គេ ឲ្យនៅជិតស្មើកំរិតធម្មតា ។

មនុស្សកើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 1 ត្រូវការចាក់ថ្នាំអ៊ិនស៊ូលីនជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពីព្រោះរូបកាយរបស់គេពុំអាចផលិតជាតិអ៊ិនស៊ូលីនបានទៀតទេ ។ ការព្យាបាលជំរុញឲ្យដាក់វិន័យម៉ឺងម៉ាត់ ដែលតាមធម្មតាគឺមានរាប់ទាំងការគ្រោងរបៀបម្ហូបយ៉ាងប្រិតប្រៀត មានកម្មវិធីសកម្មភាពហាត់ប្រាណ ការពិសោធន៍កំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយខ្លួនឯង និងត្រូវចាក់ថ្នាំអ៊ិនស៊ូលីនជាច្រើនដង ក្នុងមួយថ្ងៃៗ ។

ការព្យាបាលមនុស្សដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ជាធម្មតាគឺមានរាប់ទាំងការធ្វើតាមគំរោងរបៀបម្ហូប ធ្វើសកម្មភាពហាត់ប្រាណយ៉ាងទៀងទាត់ ការពិសោធន៍កំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមដោយខ្លួនឯង ហើយនៅក្នុងករណីជាច្រើន ត្រូវលេបថ្នាំពេទ្យ និង/ឬ ចាក់ថ្នាំអ៊ិនស៊ូលីន ។ ប្រហែលជា 40 ភាគរយនៃមនុស្សកើតរោគទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ 2 ជំរុញឲ្យមានការចាក់ថ្នាំអ៊ិនស៊ូលីន ។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវធំៗបានបង្ហាញថា មនុស្សណាដែលរក្សាកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់គេ ឲ្យឋិតក្នុងកំរិតធម្មតា អាចពន្យារពេលនូវការចាប់ផ្ដើម និងការជឿនលឿននៃជំងឺភ្នែក ជំងឺជំរងនោម(វក្កំ) និងជំងឺសរសៃប្រសាទ បានច្រើនណាស់ ។ តាមការពិត ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យឃើញថា ការបន្ទាបកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យមានលំនឹងនៅស្មើទោះ**តិចឬច្រើនក្តី** គឺជួយការពារភាពហកជំងឺទឹកនោមផ្អែមទាំងអស់នេះ ។

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីវាស់ទប់ទល់ជាតិគ្លុយកូសក្នុងឈាម គឺការពិសោធន៍ A1C (អានថា អេ-វ៉ាន់-ស៊ី) ដែលជាការពិសោធន៍មើលដ៏ងាយមួយយ៉ាង ដើម្បីវាស់មធ្យមភាគនៃកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាម កាលពីបីខែកន្លងទៅ ។ លើសពីនេះទៀត ពីព្រោះតែមនុស្សកើតរោគទឹកនោមផ្អែម កំពុងតែឋិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការកើតជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលកាន់តែកើនឡើង នោះគេក៏ត្រូវតែទប់ទល់សំពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់គេដែរ ។ កម្មវិធីអប់រំរោគទឹកនោមផ្អែមប្រជាជាតិ (National Diabetes Education Program -NDEP) បានកំណត់ប្រសាសន៍ នៅខាងក្រោម សំរាប់ការបន្ថយនូវភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការមានជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល សំរាប់មនុស្សទាំងឡាយដែលកើតរោគទឹកនោមផ្អែម ។

ជាតិស្ករក្នុងឈាម (ការពិសោធន៍ A1C)............<7 ភាគរយ
សំពាធឈាម ....<130/80 (mmHg)
កូឡេស្តេរ៉ុល (LDL)...................................<100 (mg/dl)

---

* បានដកស្រង់ចេញពី Diabetes Overview and Diabetes in Asian and Pacific Islander Americans, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health (សេចក្ដីសង្ខេបរោគទឹកនោមផ្អែម និងរោគទឹកនោមផ្អែមក្នុងជនជាតិអាស៊ី និងអ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក-អាមេរិកាំង, វិទ្យាស្ថាននៃរោគទឹកនោមផ្អែមនិងការរំលាយអាហារ និងជំងឺវក្កំ ប្រជាជាតិ, វិទ្យាស្ថានសុខភាពប្រជាជាតិ) ។