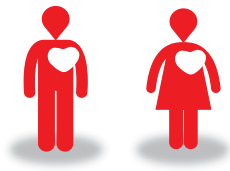
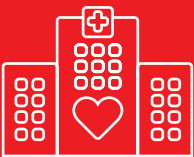


ស្រឡាញ់បេះដូងរបស់អ្នក



ការណែនាំដើម្បីជួយធ្វើឱ្យបេះដូងជាឡើងវិញ

Khmer



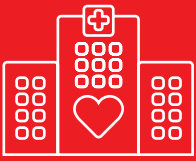
នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ



ការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ



គម្រោងជាឡើងវិញ



នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ



តើមានអ្វីកើតឡើងដល់បេះដូងរបស់ខ្ញុំ?

ការដឹងយល់ពីស្ថានភាព និងការព្យាបាលបេះដូងរបស់អ្នក អាចជួយអ្នកឱ្យជាឡើងវិញ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវព្រួយបារម្ភ។

ស្នើសុំគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នកពន្យល់ពីបញ្ហាបេះដូងរបស់អ្នក ហើយផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានដែលអ្នកអាចយកទៅផ្ទះ។

- សំណួរដែលត្រូវសួរនៅមន្ទីរពេទ្យ**
- តើមានអ្វីកើតឡើងដល់បេះដូងរបស់ខ្ញុំ?
 - តើខ្ញុំនឹងត្រូវការជំនួយឬទេ នៅពេលខ្ញុំត្រឡប់មកផ្ទះវិញ?
 - តើខ្ញុំមើលត្រូវថែទាំរបស់របស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?
 - តើខ្ញុំនឹងត្រូវការពេលយូរប៉ុណ្ណាដើម្បីជាឡើងវិញ?
 - តើខ្ញុំត្រូវការធ្វើតេស្តអ្វីខ្លះ?
 - តើខ្ញុំនឹងដេកពេទ្យរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា?
 - តើខ្ញុំបានទទួលការព្យាបាលអ្វីខ្លះ?
 - តើអ្វីខ្លះទៅជាកត្តាហានិភ័យរបស់ខ្ញុំ?
 - តើខ្ញុំត្រូវការការថែទាំតាមដានដែរឬទេ?



ហេតុអ្វីបានជាករណីនេះកើតឡើង?

គ្រូពេទ្យ ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក នឹងអាចពន្យល់ពីមូលហេតុមួយចំនួនចំពោះស្ថានភាពបេះដូងរបស់អ្នក។ មូលហេតុទាំងនេះហៅថាកត្តាហានិភ័យ។

កត្តាហានិភ័យដែលអ្នកមានកាន់តែច្រើន អ្នកក៏ទំនងជាអាចមានបញ្ហាបេះដូងផងដែរ។

កត្តាហានិភ័យរួមមាន៖

-  ការជក់បារី
-  សម្ពាធឈាមខ្ពស់
-  ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
-  កូលេស្តេរ៉ុលខ្ពស់
-  អាហារដែលមិនផ្តល់នូវសុខភាពល្អ
-  លើសទម្ងន់ ឬធាត់ពេក
-  មិនសូវសកម្មខ្លាំង

ការធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរកត្តាហានិភ័យទាំងនេះ ដូចជាការបន្ទាបសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក អាចជួយធ្វើឱ្យសុខភាពបេះដូងរបស់អ្នកកាន់តែល្អប្រសើរ។



ការចេញពីមន្ទីរពេទ្យ



ការត្រៀមខ្លួនចេញពីមន្ទីរពេទ្យ

ដំណើរការឡើងវិញចាប់ផ្តើមនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និងបន្តបន្ទាប់ពីអ្នកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។

ប្រើបញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះ ដើម្បីពិភាក្សាជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់ផែនការជាឡើងវិញរបស់ខ្ញុំ

- ខ្ញុំយល់ដឹងពីអ្វីដែលបានកើតឡើងដល់បេះដូងរបស់ខ្ញុំ និងការថែទាំតាមដានដែលខ្ញុំត្រូវការ
- ខ្ញុំដឹងពីកត្តាហានិភ័យអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំមានហើយអ្វីដែលខ្ញុំត្រូវធ្វើដើម្បីគ្រប់គ្រងកត្តាហានិភ័យទាំងនេះ
- ខ្ញុំមានការបញ្ជូនទៅកម្មវិធីស្តារស្ថានភាពបេះដូង
- ខ្ញុំយល់ដឹងពីថ្នាំរបស់ខ្ញុំ និងរបៀបលេបថ្នាំ
- ខ្ញុំដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ក្នុងករណីខ្ញុំឈឺទ្រូង ឬចេញរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតនៃជំងឺគាំងបេះដូង
- ខ្ញុំនឹងរៀបចំ / បានរៀបចំការណាត់ជួបតាមដានជំងឺជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់ខ្ញុំ
- ខ្ញុំដឹងពីសេវាថែទាំតាមផ្ទះ និងសេវាគាំទ្រផ្សេងទៀត



ការស្តារស្ថានភាពបេះដូង - ជួយដល់បេះដូងរបស់អ្នក

ការស្តារស្ថានភាពបេះដូង គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃដំណើរការឡើងវិញសម្រាប់អ្នក។

កម្មវិធីស្តារស្ថានភាពបេះដូង និងជួយអ្នក៖

- ✓ ដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលបានកើតឡើង
 - ✓ ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីស្ថានភាពជំងឺបេះដូងរបស់អ្នក
 - ✓ គ្រប់គ្រងកត្តាហានិភ័យរបស់អ្នក
 - ✓ យល់ដឹងពីថ្នាំរបស់អ្នក និងរបៀបលេបថ្នាំ
 - ✓ ត្រឡប់ទៅធ្វើការប្រចាំថ្ងៃវិញ និងទទួលបានអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ
 - ✓ ស្វែងយល់ប្រព័ន្ធសញ្ញា
- ព្រមទាំងនៃជំងឺគ បេះដូង សា បដ្ឋជណ្ឌិត ឬគិលបនុជា បរស្តុកអប់រំ កបរព្យជនទៅកមមរិ បធិស សធិផនក ប័រដូង។ អនុកក៏អ ស្តេព្យទៅ ស្វេ បធិសុខក បរស្តេអងតា **Heart Foundation Helpline** លេខ **13 11 12** ។ បស្រីនបឺអនុកត្រូវរក នបកកបែក្រា ទូរស័ព្ទលេខ **131 450**។



គម្រោងជាឡើងវិញ



សកម្មភាពសម្រាប់ធ្វើឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ



ចូលរួមការស្តារស្ថានភាពបេះដូង



តាមដានជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក



បន្តលេបថ្នាំរបស់អ្នក



គ្រប់គ្រងកត្តាហានិភ័យរបស់អ្នក



យកចិត្តទុកដាក់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក



ចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រ



ដឹងពីសញ្ញាព្រមាននៃជំងឺតាំងបេះដូង

តើអ្នកនឹងស្គាល់ពីជំងឺគាំងបេះដូង របស់អ្នកឬទេ?



តើអ្នកមានអារម្មណ៍៖

ឈឺចុកចាប់

សម្អាធ

ធ្ងន់

តឹង

នៅត្រង់កន្លែងណាមួយ ឬច្រើននៃរាងកាយរបស់អ្នក៖

ទ្រូង

ក

ថ្គាម

ដៃ

ខ្នង

ស្មា

អ្នកក៏ប្រហែលជាមានអារម្មណ៍៖

ចង់ក្អក

បែកញើសត្រជាក់

វិលមុខ

ពិបាកដកដង្ហើម

បាទ/ចាស

1

ឈប់

ហើយសម្រាកឥឡូវនេះ

2

និយាយ

ប្រាប់នរណាម្នាក់ អំពីមានអារម្មណ៍ដែលអ្នកមាន

បើអ្នកលេបថ្នាំបំបាត់ចុកដើមទ្រូង

- លេបថ្នាំកម្រិតមួយដូសរបស់អ្នក។
- រង់ចាំ៥នាទី។ នៅតែមានចេញរោគសញ្ញា ឬ? លេបថ្នាំកម្រិតមួយដូសទៀតរបស់អ្នក។
- រង់ចាំ៥នាទី។ រោគសញ្ញានៅតែមិនបាត់ឬ?

តើរោគសញ្ញា

របស់អ្នក

ធ្ងន់ធ្ងរ

ឬកាន់តែ

ធ្ងន់ធ្ងរ?

ឬ

តើរោគសញ្ញា

របស់អ្នក

ចេញរយៈ

ពេល១០នាទី

មែនឬ?

បាទ/ចាស

3

ទូរស័ព្ទ*

សូន្យបីដង

- នៅពេលប្រតិបត្តិការលើកទូរស័ព្ទ ត្រូវនិយាយថា "AMBULANCE" (ឡានពេទ្យ)។
- នៅពេលប្រតិបត្តិការបន្ទាប់លើកទូរស័ព្ទ ត្រូវនិយាយថា "KHMER INTERPRETER" (អ្នកបកប្រែភាសាខ្មែរ)។
- កុំបិទទូរស័ព្ទ។
- អាចរង់ចាំរយៈពេលខ្លីៗ រង់ចាំស្តាប់ការណែនាំបន្ថែម។

* បើការទូរស័ព្ទ សូន្យបីដង (000) ពុំដំណើរការតាមទូរស័ព្ទដែលរបស់អ្នក សូមព្យាយាមលេខ 112។

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

ដើម្បីទទួល ជំនែកា មកា គសពាពា ជីគ បេះដូង (ជា
ជំនែកាទៀត) សូមទូរស័ព្ទលេខ **13 11 12**
ឬប្រើអ៊ីម៉ែល health@heartfoundation.org.au



សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីសុខភាព បេះដូង

13 11 12

www.heartfoundation.org.au



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា
សូមទូរស័ព្ទលេខ 131 450
ហើយស្នើសុំ Heart Foundation

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

លក្ខខណ្ឌ នៃការប្រើប្រាស់៖ ឯកសារនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានទូទៅ និងការអប់រំ ប៉ុណ្ណោះ។ វាមិនមែនជាការប្រឹក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ទេ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន ឬសង្ស័យថាអ្នកមានបញ្ហា សុខភាព។ ព័ត៌មានសុខភាពដែលបានផ្តល់ជូននេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយ Heart Foundation ហើយផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវឯករាជ្យ និងកសាងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ ក្នុងពេលសរសេរសៀវភៅនេះ។ ទិន្នន័យ ដែលទទួលបាន និងរៀបរៀងឡើងពីប្រភពផ្សេងៗជាច្រើន រួមបញ្ចូលទាំង ប៉ុន្តែមិនកំណត់ត្រឹមការសហការជាមួយភាគីទីបី និងព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ដោយ ភាគីទីបីក្រោមអាជ្ញា បណ្ណ។ វាមិនមែនជាការអនុម័តរបស់អង្គការ ផលិតផល ឬសេវាកម្មណាមួយឡើយ។

ខណៈពេលគេបានយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការរៀបចំមាតិកានៃឯកសារនេះ National Heart Foundation of Australia បុគ្គលិករបស់ខ្លួន និងភាគីពាក់ព័ន្ធ មិនអាចទទួលខុសត្រូវណាមួយ រួមទាំងចំពោះការបាត់បង់ ឬការខូចខាត ធានាមួយដែលបណ្តា លមកពីការពឹងផ្អែកលើមាតិកានេះ ឬភាពត្រឹមត្រូវ ភាពទាន់ ពេលវេលា និងភាពត្រឹមត្រូវនៃមាតិកានេះឡើយ។

សម្គាល់ រចនាសម្ព័ន្ធនៃឯកសារនេះ គឺស្ថិតនៅក្នុងកម្មវិធី ឬសម្បត្តិ របស់ភាគីទីបី។ ការនេះមិន បញ្ជាក់ពីការយល់ព្រម ឬអនុសាសន៍ដែលធ្វើឡើយដោយ National Heart Foundation of Australia សម្រាប់បណ្តា អង្គការ ផលិតផល ឬសេវាកម្មរបស់ភាគីទីបីឡើយ រួមមានសម្គាល់ ឬព័ត៌មាន។

មាតិកាទាំងមូលនៃឯកសារនេះ គឺស្ថិតនៅក្រោមការការពារសិទ្ធិអ្នកនិពន្ធ។ សំណួរ ពាក់ព័ន្ធនឹងសិទ្ធិអនុញ្ញាត ត្រូវតែបញ្ជូនទៅ copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.KHMER

បានទទួលការគាំទ្រដោយ៖