

# តើអ្នកបានទៅពិនិត្យមើលជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលហើយឬនៅ?

ជំហានដំបូងរបស់អ្នក ដើម្បីជួយបង្ការជំងឺគាំងបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល

## តើវាជាអ្វី?

ការពិនិត្យមើលជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល គឺសម្រាប់អ្នកដែល៖

- មានអាយុចាប់ពី ៤៥ ឆ្នាំឡើងទៅ (ចាប់ពីអាយុ ៣៥ ឆ្នាំឡើងទៅសម្រាប់ជនជាតិដើម និងអ្នករស់នៅលើកោះ Torres Strait)
- មិនធ្លាប់មានជំងឺគាំងបេះដូង បញ្ហាបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

អ្នកអាចទៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬគិលានុបដ្ឋាកក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដើម្បីធ្វើការពិនិត្យជំងឺនេះ។

ដើម្បីយល់ពីការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ចំពោះអ្នក គេនឹងធ្វើតេស្តឈាម និងពិគ្រោះជាមួយអ្នកអំពី៖

- |  |   |
|--|---|
|  អាយុរបស់អ្នក              |  ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី     |
|  សម្ពាធឈាម                 |  កូលេស្តេរ៉ុល            |
|  ទម្ងន់របស់អ្នក            |  អ្វីដែលអ្នកទទួលបាន      |
|  អ្នកហាត់ប្រាណច្រើនប៉ុណ្ណា |  ប្រវត្តិគ្រួសាររបស់អ្នក |
|  ជំងឺទឹកនោមផ្អែម           |  ជំងឺតម្រងនោម            |

## ហេតុអ្វីបានជាវាមានសារៈសំខាន់?

ការមានជំងឺគាំងបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល គឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងណាស់ ហើយនឹងមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់អាយុជីវិតរបស់អ្នក។

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក អាចប្រើម៉ាស៊ីនគណនាហានិភ័យដើម្បីរកឱ្យឃើញពីឱកាសរួមរបស់អ្នកក្នុងការមានជំងឺគាំងបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

[www.cvdcheck.org.au](http://www.cvdcheck.org.au)

គេអាចពិគ្រោះជាមួយអ្នក អំពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នក។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការប្រើថ្នាំព្យាបាល។

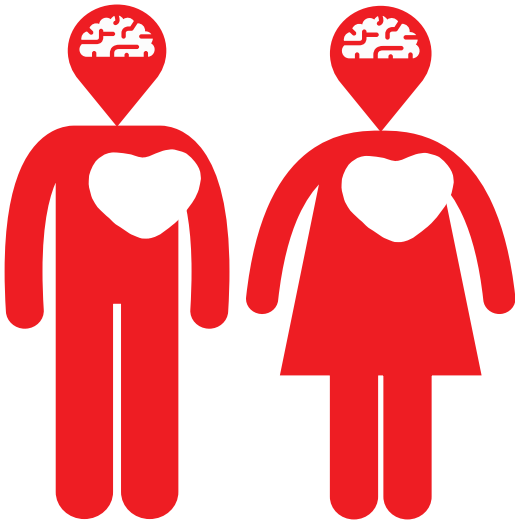
**កុំបណ្តោយឱ្យជំងឺគាំងបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលកើតឡើងចំពោះអ្នក។**

**ចាត់វិធានការ**

- ✓ ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាករបស់អ្នក
- ✓ ស្នើសុំឱ្យគេពិនិត្យរកមើលជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល
- ✓ យកខិតបំណុលនេះមកជាមួយអ្នក
- ✓ សួរអំពីកម្មវិធីក្នុងតំបន់ណាមួយដែលអាចជួយអ្នកបាន
- ✓ ធ្វើសម្រាប់អ្នក និងសម្រាប់មនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់

# វិធីរក្សាបេះដូងរបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អ

- ✓ ទទួលជំនួយដើម្បីការផ្តាច់ការដក់បារី
- ✓ ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យច្រើន
- ✓ បរិភោគអាហារដែលល្អសម្រាប់អ្នក
- ✓ កាត់បន្ថយការសេពគ្រឿងស្រវឹង
- ✓ រក្សាសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក និងកូលេស្តេរ៉ុលឱ្យនៅកម្រិតមានសុវត្ថិភាព
- ✓ គ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក
- ✓ ស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកសង្គម



# សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពបេះដូង

ទូរស័ព្ទលេខ **1300 36 27 87** ដើម្បីពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព។ សេវាផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពរបស់ **Heart Foundation** ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវាសុខភាពបេះដូង និងសេវាគាំទ្រ។

# សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល

ទូរស័ព្ទលេខ **1800 STROKE (1800 787 653)**។ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពរបស់ **StrokeLine** ផ្តល់ព័ត៌មាន និងការប្រឹក្សាពីវិធីបង្ការ និងព្យាបាល និងការងើបពីជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

# សម្រាប់អ្នកបកប្រែភាសា

ទូរស័ព្ទលេខ **131 450** ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា ហើយស្នើសុំ **Heart Foundation** ឬ **Stroke Foundation**។



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះគឺផ្នែក CON-155.v2 លើកត្តាយល់ដឹងពីហានិភ័យ។

លក្ខខណ្ឌនៃការប្រើប្រាស់៖ ឯកសារនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងផ្តល់ព័ត៌មានទូទៅ និងការអប់រំប៉ុណ្ណោះ។ វាមិនមែនជាការប្រឹក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ។ សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមាន ឬសង្ស័យថាអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព។ ព័ត៌មានសុខភាពដែលបានផ្តល់ជូននេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយ **Heart Foundation** ហើយផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវឯករាជ្យ និងភស្តុតាងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ ក្នុងពេលសរសេរសៀវភៅនេះ។ ទិន្នន័យដែលទទួលបាន និងរៀបរៀងឡើងពីប្រភពផ្សេងៗជាច្រើន រួមបញ្ចូលទាំង ប៉ុន្តែមិនកំណត់ត្រឹមការសហការជាមួយភាគីទីបី និងព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ដោយភាគីទីបីក្រោមអាជ្ញាប័ណ្ណ។ វាមិនមែនជាការអនុម័តនៃអង្គការ ផលិតផល ឬសេវាកម្មណាមួយឡើយ។

ខណៈពេលគេបានយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការរៀបចំមាតិកានៃឯកសារនេះ **National Heart Foundation of Australia** បុគ្គលិករបស់ខ្លួន និងភាគីពាក់ព័ន្ធមិនអាចទទួលខុសត្រូវណាមួយ រួមទាំងចំពោះការបាត់បង់ ឬការខូចខាតណាមួយដែលបណ្តាលមកពីការពឹងផ្អែកលើមាតិកានេះ ឬភាពត្រឹមត្រូវ ភាពទាន់ពេលវេលា និងភាពពេញលេញនៃមាតិកានេះឡើយ។

ឯកសារនេះអាចរកឃើញនៅក្នុងកម្មវិធី ឬឯកសាររបស់ភាគីទីបី (រួមទាំងប៉ុន្តែមិនកំណត់ត្រឹមចំពោះចង់ទំនិញ ពិព័ណ៌ ឬសម្ភារផ្សេងៗណាមួយ) ។ នេះមិនបញ្ជាក់ពីការយល់ព្រម ឬអនុសាសន៍ដែលធ្វើឡើងដោយ **National Heart Foundation of Australia** សម្រាប់បណ្តាអង្គការ ផលិតផល ឬសេវាកម្មរបស់ភាគីទីបី ដែលរួមទាំងសម្ភារឯកសារ ឬព័ត៌មានរបស់គេឡើយ។ ការប្រើឯកសារ ឬព័ត៌មានណាមួយរបស់ **National Heart Foundation of Australia** ដោយបុគ្គល ឬអង្គការមួយទៀត គឺជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

មាតិកាទាំងមូលនៃឯកសារនេះ គឺស្ថិតនៅក្រោមការការពារសិទ្ធិអ្នកនិពន្ធ។ សំណួរពាក់ព័ន្ធនឹងសិទ្ធិអនុញ្ញាតគួរតែបញ្ជូនទៅ [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)