

សម្ពាធលាម ខ្ពស់ (ជំងឺលើសឈាម)



តើសម្ពាធលាមជាអ្វី?

សរសៃឈាមអាក្រក់នាំឈាមពីបេះដូងរបស់អ្នកទៅផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយរបស់អ្នក។ សម្ពាធលាមគឺជាកម្លាំងនៃឈាមដែលរុញលើភ្នាសសរសៃឈាមរបស់អ្នក។

តើអ្នកអាចវាស់សម្ពាធលាមរបស់អ្នកបានដោយរបៀបណា?

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអាចវាស់សម្ពាធលាមរបស់អ្នកបាន។ អ្នកក៏អាចរកទិញម៉ាស៊ីនវាស់សម្ពាធលាមនៅឱសថស្ថានបានផងដែរ។ អ្នកអាចទិញម៉ាស៊ីនវាស់សម្ពាធលាម ដើម្បីវាស់សម្ពាធលាមរបស់អ្នកនៅផ្ទះបាន។

តើកម្រិតសម្ពាធលាមមានន័យដូចម្តេច?

កម្រិតសម្ពាធលាមប្រាប់អ្នកនូវរឿងពីរយ៉ាង៖

- សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នក នៅពេលដែលបេះដូងលោត (បេះដូងរួម)
- សម្ពាធនៅក្នុងសរសៃឈាមរបស់អ្នកនៅពេលដែលបេះដូងរបស់អ្នកសម្រាកនៅចន្លោះពេលលោត (បេះដូងរីក)

តើកម្រិតប៉ុន្មានជាកម្រិតធម្មតា?

កម្រិតសម្ពាធលាម	
ធម្មតា	<u>បេះដូងរួម</u> តិចជាង 120 mmHg <u>បេះដូងរីក</u> តិចជាង 80mmHg

តើមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើអ្នកមានសម្ពាធលាមខ្ពស់?

បន្តិចម្តងៗ សម្ពាធលាមខ្ពស់អាចបណ្តាលឱ្យគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល មានជំងឺបេះដូង មានជំងឺតម្រងនោម ខូចសរសៃឈាម ឬបាត់បង់ចក្ខុវិញ្ញាណ។

តើអ្នកអាចគ្រប់គ្រងសម្ពាធលាមខ្ពស់បានដោយរបៀបណា?

- ទទួលបានរបបអាហារដែលល្អចំពោះសុខភាព។ ជៀសវាងអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ (អំបិល) និងជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់។ ទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែប្រាំដងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- រក្សាទម្ងន់ដែលល្អចំពោះសុខភាព។ ព្យាយាមហាត់ប្រាណរយៈពេល 30 នាទីរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី សូមផ្តាច់បារី! ហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិក ហើយស្នើសុំស្វែងយល់អំពីកម្មវិធីផ្តាច់បារីរបស់យើង។ លេខទូរសព្ទមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាតសម្គាល់ខ្លួនសមាជិករបស់អ្នក។
- កាត់បន្ថយការទទួលបានគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នក។
- ទទួលបានថ្នាំបញ្ចុះសម្ពាធលាមរបស់អ្នក ដូចដែលបានចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក។

ទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកយ៉ាងតិចមួយលើកក្នុងមួយឆ្នាំ។ អ្នក និងអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកអាចរៀបចំគម្រោង ដើម្បីគ្រប់គ្រងសម្ពាធលាមរបស់អ្នកបាន។

តើអ្នកមានសំណួរឬ?

សូមហៅទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ការណែនាំដោយគិលានុបដ្ឋាក 24 ម៉ោងរបស់យើង។ យើងនៅរង់ចាំជួយអ្នក



អង់គ្លេស៖ (888) 275-8750

អេស៉្បាញ៖ (866) 648-3537 TTY/TDD៖ 711

ផ្តល់ដោយ Molina Healthcare។ ខ្លឹមសារទាំងអស់នៅក្នុងវីដេអូនេះគឺសម្រាប់តែជាព័ត៌មានប៉ុណ្ណោះ។ វាមិនជំនួសការណែនាំដោយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកនោះទេ។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននេះជាភាសា និងទម្រង់ផ្សេងទៀតដែលអាចប្រើបាន សូមហៅទូរសព្ទទៅសេវាបម្រើសមាជិក។ លេខទូរសព្ទនេះមាននៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកាតសម្គាល់ខ្លួនសមាជិករបស់អ្នក។