



Health In Motion

ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់

(ការកើនជាតិស្ករក្នុងឈាមលើសប្រក្រតី)

ជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកអាចឡើងខ្ពស់ពេកនៅពេលដែលអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ នេះត្រូវបានគេហៅថា ការកើនជាតិស្ករក្នុងឈាមលើសប្រក្រតី។ ត្រូវប្រាកដថាពិនិត្យ ជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ល្អ។ ជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់និងទាបអាចមានអារម្មណ៍ស្រដៀងគ្នា។ ពាក់ប្រាក់ប័ណ្ណសម្គាល់ដែលបង្ហាញថាអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជួយឱ្យអ្នកដទៃដឹងពីរបៀបជួយអ្នក។

មូលហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់?

- ការញ៉ាំចំណីអាហារច្រើនពេកដែលផ្លាស់ប្តូរទៅជាស្ករក្នុងឈាម
- ការមិនប្រើថ្នាំទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក
- ការមិនហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់
- ការមានជំងឺ ឬការឈឺចាប់
- ឱសថមួយចំនួនដូចជា steroids
- ភាពតានតឹង



តើជាតិស្ករក្នុងឈាមមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច?

ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួននៃជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់៖

- ឈឺក្បាល
- អារម្មណ៍នឿយហត់
- ស្រកទម្ងន់
- ភាពឃ្នាននិងស្រកទឹកកើនឡើង
- តម្រូវការញឹកញាប់ក្នុងការចូលបន្ទប់ទឹក
- មាត់ស្ងួត ស្បែកស្ងួតរមាស់
- ភ្នែកស្រវាំង
- ការជាសះយឺតនៃស្នាមរបួស និងស្នាមមុត

តើអ្នកព្យាបាលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់យ៉ាងដូចម្តេច?

- ប្រសិនបើជាតិស្ករក្នុងឈាមអ្នកលើសពី **180**៖
 - ទទួលទានទឹកបន្ថែម (2 កែវ 8 អានបន្ថែម)។
 - ហាត់ប្រាណ- ទៅដើរលេង។ សូមសួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកថាតើវាមិនអីទេក្នុងការហាត់ប្រាណនៅពេលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់។
 - ទទួលទានអាហារតិចតួចដែលមានជាតិម្សៅឬស្ករនៅពេលអាហារបន្ទាប់របស់អ្នក។
 - ស្វែងយល់ថាហេតុអ្វីបានជាខ្ពស់ ដូច្នេះអ្នកអាចទប់ស្កាត់វាក្នុងពេលអនាគត។
 - ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នកប្រសិនបើអ្នកមានជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់ជាញឹកញាប់។ ឱសថជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរ។
- ប្រសិនបើស្ករក្នុងឈាមអ្នកលើសពី **250** បន្ទាប់ពីការធ្វើតេស្តពីរប្រចំនង៖
 - ទូរសព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក។

អ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានសុខភាពឥតគិតថ្លៃដោយទូរសព្ទទៅបណ្តាញជំនួយនគរលេខ 24 ម៉ោងរបស់ L.A. Care
1-800-249-3619 (TTY 711)។