

ការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែម៖ សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

តើការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាអ្វី?

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកជាច្រើននៃរាងកាយរបស់អ្នក ដូចជាបេះដូង តម្រងនោម ភ្នែក និងជើងរបស់អ្នក។ យូរៗទៅ នេះអាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងទៀត។

ការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមជួយអ្នកឱ្យ៖

- ថែរក្សាជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក និងរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ
- រកឃើញបញ្ហាសុខភាពនៅដំណាក់កាលដំបូង នៅពេលដែលវាងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង
- កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកនឹងត្រូវការ



HbA1c

ការធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីពិនិត្យកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមជាមធ្យមរបស់អ្នក។



ខ្លាញ់ក្នុងឈាម

ការធ្វើតេស្តឈាមដើម្បីពិនិត្យកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល និងខ្លាញ់ក្នុងឈាមផ្សេងទៀត។



តម្រងនោម

ការធ្វើតេស្តឈាម និងទឹកនោម ដើម្បីមើលថាតើតម្រងនោមរបស់អ្នកដំណើរការបានល្អក្នុងកម្រិតណាដែរ។



សម្ពាធឈាម

ការពិនិត្យដើម្បីវាស់ស្ទង់ថាតើបេះដូងរបស់អ្នកត្រូវខិតខំធ្វើការខ្លាំងប៉ុណ្ណាដើម្បីបូមឈាម។



ជើង

ពិនិត្យជើងរបស់អ្នកដើម្បីរកមើលបញ្ហាជើងណាមួយដែលទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។



ភ្នែក

ពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកដើម្បីរកមើលបញ្ហាភ្នែកណាមួយដែលទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។



ធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញ

ពិនិត្យមើលថាតើធ្មេញ និងអញ្ចាញធ្មេញរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អឬអត់។



ទម្ងន់រាងកាយ និងចង្កេះ

ពិនិត្យមើលថាតើទម្ងន់រាងកាយ និងចង្កេះរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងជួរដែលមានសុខភាពល្អឬអត់។



រឿងផ្សេងទៀតដែលវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកនឹង និយាយជាមួយអ្នក



ថ្នាំព្យាបាលដែលអ្នកកំពុងប្រើ



ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ



សកម្មភាពរាងកាយ



ការផ្តាច់បារី (ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី)



សុខភាពផ្លូវចិត្ត

វិធីដើម្បីទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពជំងឺ ទឹកនោមផ្អែម

- ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកឱ្យជួយអ្នករៀបចំ ការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។
- ពួកគេអាចធ្វើការពិនិត្យមួយចំនួនក្នុងអំឡុងពេលណាត់ជួបរបស់អ្នក។
- សម្រាប់ការពិនិត្យផ្សេងទៀត ពួកគេនឹងបញ្ជូនបន្តអ្នកទៅកាន់អ្នកជំនាញសុខភាពផ្សេងមួយ។
- ការពិនិត្យសុខភាពភាគច្រើនត្រូវបានធ្វើម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ ប៉ុន្តែអ្នកនឹងចាំបាច់ត្រូវការការពិនិត្យមួយចំនួនញឹកញាប់ជាងនេះ។ សួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកថា តើអ្នកត្រូវការញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដែរ។

ការទទួលបានលទ្ធផលរបស់អ្នក

- បន្ទាប់ពីការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមនីមួយៗ សូមសួរវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ថា តើលទ្ធផលរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងជួរដែលមានសុខភាពល្អដែរឬអត់។
- វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក អាចជួយអ្នកធ្វើផែនការដើម្បីកែលម្អលទ្ធផលរបស់អ្នក ឬព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពណាមួយប្រសិនបើចាំបាច់។



NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ចូលទៅកាន់ ndss.com.au ឬហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬមានសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។