



## ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2៖ សៀវភៅណែនាំ ដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស

### តើជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 គឺជាអ្វី?

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 គឺជាស្ថានភាពមួយដែលបណ្តាលឱ្យមានកម្រិតជាតិស្ករ (គ្លុយកូស) ក្នុងឈាមខ្ពស់។
- នៅពេលអ្នកបរិភោគ រាងកាយរបស់អ្នកបំបែកកាបូអ៊ីដ្រាតពីអាហារទៅជាគ្លុយកូស ដែលចូលទៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក។
- រាងកាយបង្កើតអាំងស៊ុយលីនដើម្បីជួយផ្លាស់ទីជាតិស្ករ ពីឈាមរបស់អ្នកចូលទៅក្នុងកោសិការបស់អ្នកសម្រាប់ជាថាមពល។
- នៅក្នុងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 រាងកាយរបស់អ្នកមិនផលិតអាំងស៊ុយលីនគ្រប់គ្រាន់ទេ ឬវាមិនដំណើរការល្អទេ។
- នេះមានន័យថាគ្លុយកូសស្ថិតនៅក្នុងឈាមរបស់អ្នក ដែលបណ្តាលឱ្យមានកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់។

### រោគសញ្ញានានានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2



មានអារម្មណ៍ស្រេកទឹក ឬផឹកច្រើនញឹកញាប់



ព្រិលភ្នែក



ទៅបង្គន់ដើម្បីនោមជាញឹកញាប់



ដំបៅ ឬមុតដែលជាសះស្បើយយឺតៗ



មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង



ការឆ្លង ឬជំងឺកាន់តែញឹកញាប់

រោគសញ្ញានានានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺបណ្តាលមកពីកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់។ ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក - ទោះបីជាអ្នកត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 រួចហើយក៏ដោយ។

## ការមើលថែជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក ជួយឱ្យអ្នករក្សាសុខភាពល្អ

វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកជំនាញសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក នឹងរៀបចំផែនការជាមួយអ្នកសម្រាប់មើលថែជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។  
នេះអាចរួមបញ្ចូល៖



### ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ

ផ្គត់ផ្គង់អាហារដល់រាងកាយរបស់អ្នក និងជួយរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកក្នុងកម្រិតមួយដែលមានសុខភាពល្អ



### ធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម

ប្រើជាតិក្នុងកូសសម្រាប់ថាមពល និងជួយអាំងស៊ុយលីនដំណើរការកាន់តែប្រសើរ



### ពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម

បង្ហាញអ្នកពីរបៀបដែលអាហារ និងសកម្មភាពប៉ះពាល់ដល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក



### អាំងស៊ុយលីន និងថ្នាំព្យាបាល

ជួយបន្ថយកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម ដើម្បីរក្សាឱ្យស្ថិតក្នុងជួរមួយដែលមានសុខភាពល្អ



### ការពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ការពិនិត្យភ្នែក តម្រងនោម បេះដូង ជើង និងសរសៃប្រសាទជាប្រចាំ ជួយស្វែងរក និងព្យាបាលរាល់បញ្ហានៅដំណាក់កាលដំបូង



### ការគ្រប់គ្រងទម្ងន់រាងកាយរបស់អ្នក

ជួយធ្វើឱ្យអាំងស៊ុយលីនដំណើរការកាន់តែប្រសើរ កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺបេះដូង និងបង្កើនថាមពល និងអារម្មណ៍របស់អ្នក



### មិនជក់បារី

ការផ្ទេរថ្នាំធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើងភ្លាមៗ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកចំពោះបញ្ហានានាទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម

## ពេលណាត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក

- ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញានានានៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
- ប្រសិនបើអ្នកដល់ពេលកំណត់ដើម្បីពិនិត្យសុខភាពជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នកជាប្រចាំ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ខូចជាងមុន យ៉ាងសន្ធឹក ឬមានសំណួរអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬថ្នាំព្យាបាលរបស់អ្នក។



## NDSS និងអ្នក

ដើម្បីចូលប្រើប្រាស់ធនធានបន្ថែម (រួមទាំងភាសារបស់អ្នក) ចូលទៅកាន់ [ndss.com.au](https://ndss.com.au) ឬហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ 1800 637 700។

កំណត់ចំណាំ៖ ព័ត៌មាននេះមានបំណងសម្រាប់តែការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ មិនគួរប្រើវាជំនួសដំបូន្មានវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលនោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬមានសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។