



American Heart Association®

Healthy for Good™

ວິທີຄວບຄຸມນ້ຳຕານໃນເລືອດ



1 ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບນ້ຳຕານໃນເລືອດ

ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການຄວບຄຸມລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານແມ່ນການເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງຂຶ້ນ. heart.org/Diabetes

ນ້ຳຕານໃນເລືອດ

ທາດແປ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານໃນສິ່ງທີ່ທ່ານກິນ ແລະ ດື່ມປ່ຽນເປັນທາດນ້ຳຕານໃນເລືອດ (ນ້ຳຕານ) ໃນລະບົບກະເພາະອາຫານ ແລະ ການຍ່ອຍອາຫານ. ນ້ຳຕານສາມາດເຂົ້າໄປໃນກະແສເລືອດ.

ອິນຊູລິນ

ອິນຊູລິນແມ່ນຮໍໂມນທີ່ຜະລິດຢູ່ໃນກະເພາະທີ່ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຈຸລັງຂອງຮ່າງກາຍດູດຊຶມເອົານ້ຳຕານຈາກເລືອດ ແລະ ຫຼຸດລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດລົງ.

ໃນໂຮກເບົາຫວານປະເພດ 2 ນ້ຳຕານຈະສະສົມໃນເລືອດແທນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນຈຸລັງເພາະວ່າ:

ຮ່າງກາຍພັດທະນາ “ການຕ້ານທານອິນຊູລິນ” ແລະ ບໍ່ສາມາດໃຊ້ອິນຊູລິນທີ່ມັນຜະລິດໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

ດັບອ່ອນຄ່ອຍໆສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການຜະລິດອິນຊູລິນ.



ຜົນໄດ້ຮັບສາມາດເຮັດໃຫ້ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງ.

2 ຕິດຕາມລະດັບ

ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດູແລສຸຂະພາບສາມາດເອົາການອ່ານຄ່ານ້ຳຕານໃນເລືອດ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນຳ. ຖ້າທ່ານຖືກກວດພົບວ່າເປັນໂຮກເບົາຫວານປະເພດ 2, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຕິດຕາມລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງທ່ານເປັນປະຈຳ.

ຮູ້ຈັກໂຮກເບົາຫວານດ້ວຍໃຈສາມາດຊ່ວຍທ່ານຄວບຄຸມໂຮກເບົາຫວານປະເພດ 2. KnowDiabetesbyHeart.org

ນ້ຳຕານໃນເລືອດເມື່ອອິດອາຫານ	ການເບິ່ງມະຕິ	ສິ່ງທີ່ມັນໝາຍເຖິງ
ຕ່ຳກວ່າ 100 mg/dl	ບົກກະຕິ	ລະດັບທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ
100-125 mg/dl	ໂຮກເບົາຫວານແຜ່ງ (ນ້ຳຕານເມື່ອອິດອາຫານທີ່ບົກຜ່ອງ)	ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຮກເບົາຫວານ
126 mg/dl ຫຼື ສູງກ່ວາ	ໂຮກເບົາຫວານ Mellitus (ໂຮກເບົາຫວານປະເພດ 2)	ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນການເປັນໂຮກຫົວໃຈ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດສະຫມອງ

ຮູ້ກ່ຽວກັບເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ HEART.ORG/MYLIFECHECK ແລະ HEART.ORG/DIABETES

© ສະຫງວນລິຂະສິດ 2019 American Heart Association, Inc., ເຊິ່ງເປັນອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລຕາມຂໍ້ 501(c)(3). ສະຫງວນລິຂະສິດ. ຫົກມາໃຊ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ. ຂໍ້ມູນອ້າງອີງມີໃຫ້ຕາມຄຳຂໍ້. 5/19 DS1454

3 ເຄັດລັບເພື່ອຄວາມສຳເລັດ



ກິນຢ່າງສະຫງາດ

ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບປະເພດຜັກ, ເໝາກໄມ້, ເມັດພືດຕ່າງໆ, ເໝາກຖົ່ວ, ພືດຕະກູນຖົ່ວ, ເມັດຖົ່ວ, ໄປຮຕົກຈາກຊີ້ນບໍ່ຕົດມັນ ແລະ ປາ. ຈຳກັດເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີລົດຫວານ, ເພີ່ມນ້ຳຕານ, ອາຫານທີ່ມີໄຂມັນ, ຊີ້ນປຸງແຕ່ງ ແລະ ໃຊດຽມ. heart.org/EatSmart



ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ

ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງການເປັນໂຮກເບົາຫວານ ແລະ ຊ່ວຍທ່ານຄວບຄຸມພະຍາດໄດ້ຖ້າທ່ານເປັນມັນແລ້ວ. heart.org/MoveMore



ຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ

ຄວບຄຸມໃຫ້ສຸຂະພາບດີເພື່ອຊ່ວຍບ້ອງກັນ, ເລື່ອນ ຫຼື ຄວບຄຸມເບົາຫວານ. heart.org/Weight



ຫ້າມສູບຢາ

ການສູບຢາ, ການສູບອາຍ ຫຼື ການໃຊ້ຢາສູບສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂຮກຫົວໃຈ, ຫຼອດເລືອດສະຫມອງ, ມະເຮັງຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ພະຍາດຊ່ຳເຮື້ອອື່ນໆ. ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ໂຮກເບົາຫວານຄວບຄຸມໄດ້ຍາກກ່ວາອີກ. heart.org/Tobacco



American Heart Association®

Healthy for Good™



ວິທີຄຸມຄໍເລັດສເຕີຣອລ

1 ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄໍເລັດສເຕີຣອລ

ຄໍເລັດສເຕີຣອລແມ່ນສານຄີໄຂມັນທີ່ມາຈາກສອງ ແຫຼ່ງ:
ອາຫານ ແລະ ຮ່າງກາຍ.
ມັນໄດ້ຖືກພົບຢູ່ໃນອາຫານທີ່ມີແຫຼ່ງທີ່ມາຈາກສັດເທົ່ານັ້ນ.
ມັນເຄື່ອນໄຫວໃນຮ່າງກາຍໂດຍ ລີໂປໂປຣຕີນ (LDL ແລະ HDL).



HDL = ດີ

ລີໂປໂປຣຕີນທີ່ມີຄວາມໜາແໜ້ນສູງແມ່ນເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນວ່າເປັນ
ຄໍເລັດສເຕີຣອລ “ດີ.”



LDL = ບໍ່ດີ

ລີໂປໂປຣຕີນທີ່ມີຄວາມໜາແໜ້ນຕ່ຳແມ່ນເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນວ່າເປັນ
ຄໍເລັດສເຕີຣອລ “ບໍ່ດີ.”

HDL ຊ່ວຍໃນການເກັບຮັກສາ LDL ຈາກການຕິດເກາະກັບເປືອກເສັ້ນເລືອດແດງ
ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນການສະສົມຂອງຄາບເກາະຕິດ. ໃນຂະບວນການນີ້ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດ
ຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການເກີດອາການໂຮກຫົວໃຈ ແລະ ໂຮກເສັ້ນເລືອດສະໝອງ
ໄດ້. heart.org/Atherosclerosis

ໄຕຣກລີເຊີຣ:

ປະເພດໄຂມັນທີ່ພົບເຫັນ
ຫຼາຍທີ່ສຸດໃນຮ່າງກາຍ.

ຄໍເລັດສເຕີຣອລທັງໝົດ:

$HDL + LDL + 1/5th \text{ ລະດັບຂອງໄຕຣກລີເຊີຣ} =$
ລະດັບລວມຂອງຄໍເລັດສເຕີຣອລ.

2 ຕິດຕາມລະດັບ



ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ
ສາມາດວັດແທກຄໍເລັດສເຕີຣອລ
ໃນເລືອດ ແລະ ຊ່ວຍເຈົ້າ ເຂົ້າໃຈ
ສິ່ງທີ່ລະດັບຕ່າງໆໝາຍເຖິງ.



ຕິດຕາມລະດັບຄໍເລັດສເຕີຣອລ
ຂອງທ່ານ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ
ແລະດຳເນີນຂັ້ນຕອນເພື່ອຫຼຸດ
ຜ່ອນຄໍເລັດສເຕີຣອລ.

3 ເຄັດລັບເພື່ອ ຄວາມສຳເລັດ



ກິນຢ່າງສະຫຼາດ

ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບປະເພດຜັກ, ໝາກ
ໄມ້, ເມັດພືດຕ່າງໆ, ໝາກຖົ່ວ, ພືດຕະກູນຖົ່ວ,
ເມັດຖົ່ວ, ໄປຣຕີນຈາກພືດ, ໄປຣຕີນຊີ້ນສັດບໍ່ຕິດ
ມັນ ແລະ ປາ. ຈຳກັດເຄື່ອງດື່ມ ແລະ ອາຫານທີ່ມີ
ນ້ຳຕານ, ໄຂມັນ ຫຼື ເນື້ອສັດເປຊູບ, ຜະລິດຕະພັນ
ນົມທີ່ມີໄຂມັນອື່ນຕົວ, ໄຂ່ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ.

heart.org/EatSmart



**ເຄື່ອນໄຫວ
ຫຼາຍຂຶ້ນ**

ກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍຈະຊ່ວຍປັບປຸງລະດັບຄໍເລັດ
ສເຕີຣອລ. heart.org/MoveMore



**ຮູ້ເຖິງໄຂມັນ
ຂອງທ່ານ**

ໄຂມັນທີ່ທ່ານກິນສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ລະດັບຄໍ
ເລັດສເຕີຣອລຂອງທ່ານ. ປ່ຽນແທນໄຂມັນອື່ນຕົວ
ດ້ວຍ ໄຂມັນບໍ່ອື່ນຕົວ. heart.org/Fats



ຫ້າມສູບຢາ

ການສູບຢາຈະເຮັດໃຫ້ຄໍເລັດສເຕີຣອລ HDL ທີ່
ດີນັ້ນຫຼຸດລົງ ແລະ ສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດຄວາມສ່ຽງເປັນ
ໂຮກຫົວໃຈ. heart.org/Tobacco



**ການກິນຢາ
ຕາມ
ຄໍາແນະນຳ**

ແພດຂອງທ່ານອາດຈະແນະນຳຢາ statins ຫຼື ຢາ
ອື່ນໆເພື່ອຄວບຄຸມ ລະດັບຄໍເລັດສເຕີຣອລຂອງ
ທ່ານ.

ສຶກສາເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ HEART.ORG/MYLIFECHECK ແລະ HEART.ORG/CHOLESTEROL

© ສະຫງວນລິຂະສິດ 2019 American Heart Association, Inc., ເຊິ່ງເປັນອົງການບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລຕາມຂໍ້ 501(c)(3). ສະຫງວນລິຂະສິດ. ຫົກມາໃຊ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ.
ຂໍ້ມູນອ້າງອີງມີໃຫ້ຕາມຄຳຂໍ້. 5/19 DS1454